

# 공무원연금

Vol.459/ 2022. 9.




공무원연금공단









“대학원 박사과정, 제과·제빵, 노무사 자격증 등 소질을 찾으려 이것저것 많이 도전했습니다. 그러다 ‘말’에 재능이 있다는 것을 알게 되면서 강사를 준비하게 되었습니다. 저 역시 인생 2막 준비에 많은 탐색 과정이 있었던 만큼 은퇴 설계 강의를 하면서 은퇴자들의 다채로운 인생 2막을 응원하고 있습니다.”

- 9월의 인생탐험가 정기룡 님 -

9월의 인생탐험가를 32쪽에서 만나보세요.





월간 <공무원연금> 2022년 9월 호 표지 사진은 24쪽 '느긋하게 트레킹'에 소개된 태백시의 또 다른 관광지 매봉산 풍력발전 단지 바람의 언덕입니다.

- 활(活/Active)** 06 세상을 바꾸는 시각 노화라는 착각에서 벗어나기  
08 다시 만난 고전 물 흐르듯 자유롭게 사는 삶  
12 취미 찾기 프로젝트 <미식>

인생 맛집을 찾아서  
 누룩의 진가! 우리 술  
 24시간 문 여는 우리 집 홈카페

- 24 느긋하게 트레킹 운탄고도 위에서 만나는 운해  
32 인생탐험가 인생 2막 준비를 도와드립니다

- 기(基/Basic)** 36 오늘 하루 운동 내 안의 밸런스를 찾아라!  
38 채식 한끼 빈틈없이 꽉 채운 맛!  
40 건강백과 시야가 점점 좁아지는 시력 도둑, 녹내장  
46 마이포켓 주식 투자의 보너스 '배당주 투자'  
50 이슈톡톡 아이들의 미래를 열어주세요  
52 연금상식 스마트한 공무원연금생활

- 찬(燦/Life)** 57 상록 네트워크  
58 오늘 그린 내일 1주일에 1번! 채식생활  
60 스마트폰 따라하기 새것처럼 확 달라진 스마트폰!  
62 200자로 전하는 이야기 10년 전, 그 시절 나에게  
64 카메라에 담다 맛잘알 꿀조합  
66 겹스복스 독자의 출간소식  
68 우리 가족 글마당 무인 커피가게·신발론단  
 내가 야구광으로 살아가는 이유·상추  
72 해피투게더1 누구나 들을 수 있는 온라인 인생수업  
74 해피투게더2 모두가 행복한 한가위!  
76 은퇴자 공동체 마을 소식 맛도 영양도 듬뿍!  
77 공단 소식  
 민임이와 동행이를 투표해주세요!  
 4대 비위 척결 위한 청렴·인권 선포식 개최  
 태풍·호우 대응 요령 안내  
79 정기구독 신청 안내  
80 온 가족이 함께 모여 월간고사·날말 퍼즐



카카오톡채널



전월호 보기

통권 제459호/1984년 7월 1일 창간 제주 라 01051(1984년 6월 11일) 발행일 2022년 9월 3일 정무간행물심의 94-74-4-55 발행처 공무원연금공단 발행인 황서종 편집인 임만규 편집장 이기학 편집자문위원 이지현, 김홍기, 손수호, 권은정, 김수동, 홍영일, 이근길, 이종렬, 김성남 기획·취재 권경희, 조경민 편집디자인 임미정, 큐라인 독자서비스 김성수 객원기자 한민자, 전진 객원사진기자 우리, 이동훈 객원일러스트레이터 이철원 교열·교정 한국어문교열연구원 정기구독·주소변경 신청 카카오톡채널(월간공무원연금), 1588-4321 광고문의 immi@geps.or.kr 구독료 월 1,000원(1년 구독료 12,000원) 주소 (63568)제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로63 인쇄 (주)벽호 발송 (주)이노지스디

·월간 <공무원연금>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 사전 허락 없이 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다.  
 ·월간 <공무원연금>의 일부 사진은 게티이미지코리아, 클립아트코리아와 정식 계약을 맺고 사용했습니다.  
 ·오른쪽 하단의 코드는 음성변환용 2차원 바코드로 시력이 약한 이들을 위한 프로그램입니다. 스마트폰 '보이스아이' 애플리케이션을 이용해 청취 가능합니다.



## 독자님의 귀한 의견 고맙습니다

2022년 8월 호 연금지를 읽고 응모해 주신 독자 의견 중에서 선정했습니다. 채택된 독자님에게는 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 앞으로도 독자님들의 의견에 귀 기울이며 다양하고 유용한 정보를 드리기 위해 노력하는 연금지가 되겠습니다.



### 찐친들과 건강한 삶을 위하여

‘찐친 5명은 반드시 지켜야 한다. 그게 건강하고 행복하게 사는 방법이다.’ 이 글을 읽고 “친구야, 내 찐친 맞지?” 확인하며 5명을 확보했습니다. 다들 건강하고 행복하게 살기를 소망합니다.

김옥화 님\_서울 송파구

### 근력을 키우자!

갑자기 살이 많이 빠지고 근력이 없어서 내 몸을 분석하는 중이었는데 근감소증이 저를 두고 한 말인 듯싶어 자세히 보았습니다. 근육을 키워야겠다는 생각이 절실하여 오늘부터 근력 운동을 시작할까 합니다.

김연홍 님\_충남 당진시



### 기다림 끝의 환희

초보 낚시부터 다양한 종류의 낚시에 관한 정보가 좋았습니다. 다음에는 낚시를 할 수 있는 유명한 장소도 소개해 주면 더 좋을 것 같습니다.

김필기 님\_서울 은평구



### 낮선 명소와 숨은 맛집~

전국 각처의 숨은 비경과 가성비 좋은 숨겨진 맛집 소개가 있었으면 하는 바람입니다.

조길자 님\_부산 금정구

이번 호 〈느긋하게 트레킹〉에서는 운탄고도 트레킹을 소개합니다. 24~31쪽을 펼쳐 백두대간 풍경과 숨겨진 맛집도 알아보세요.

### 눈 건강 찾기

안구건조증의 증상과 녹내장, 백내장이 안구건조증에 미치는 영향 등 눈 건강 관리법을 알고 싶습니다.

이덕임 님\_서울 구로구

이번 호 〈건강백과〉에서는 많은 독자 분이 요청하신 눈 건강 ‘녹내장’을 소개합니다. 40~45쪽을 따라가 침침하고 피로감 느끼는 내 눈의 건강을 지켜보세요.

### 커뮤니티 찾아볼까~?

타 지역의 취미가 같고 함께 교류할 수 있는 동호회도 알고 싶습니다. 추천해 주세요.

강신평 님\_부산 금정구

이번 호 〈상록네트워크〉에서는 상록봉사단, 동우회뿐만 아니라 취미를 공유하는 동호회도 소개합니다. 57쪽을 참고해 주세요.

글·정리 / 홍보실 조경민







## 노화라는 착각에서 벗어나기

글 / 구범준 세바시 대표 PD

저는 올해로 만 70살입니다. 그래도 토요일 아침마다 농구를 합니다. 폴 코트 경기로 40분가량을 뛰고, 득점도 제법 합니다. 팀 내 최고령자이지만 득점 순위로도 2~3위는 합니다. 한 번은 가벼운 허리 통증으로 정형외과 진료를 받았는데, 의사는 나이 넘어서 무슨 농구냐고, 크게 다치기 전에 당장 그만두는 게 신상에 좋을 것이라며 협박성 조언을 했습니다. 그래서 농구를 그만뒀냐고요? 아니요. 아직도 저는 농구를 합니다. 그것도 한 주 내내 농구하는 토요일 아침만 기다리며 살고 있습니다.

나이가 든다는 것은 무엇을 의미할까요? ‘나이 들수록 신체 능력이 떨어진다?’, ‘나이 들수록 질병에 노출될 가능성이 커진다?’ 이렇듯 나이 드는 것과 관련한 대부분의 생각은 부정적입니다.

그런데 이런 생각은 사실일까요? 미국 하버드대학의 저명한 심리학자 엘런 랭거(Ellen Langer) 교수는 사실이 아니라고 답합니다. 엘런 랭거 교수팀이 1979년에 진행

한 ‘시계 거꾸로 돌리기 연구’의 결과에 따르면 노화는 사실이 아니라 오히려 착각에 가까웠습니다. 연구팀은 ‘추억 여행’을 함께 할 사람들을 모집했습니다. 70대 후반에서 80대 초반의 남성 8명이 모였고, 이들은 함께 시골의 한 수도원에서 일주일간 생활을 시작합니다.

추억 여행에는 두 가지 규칙이 있습니다. 첫 번째는 1979년 현재를 20년 전인 1959년으로 생각하고 말하고 행동하는 것입니다. 마치 타임머신을 타고 시간을 거꾸로 거슬러 올라간 것처럼 말이죠. 연구팀은 집안 환경을 20년 전 모습으로 꾸미고, 신문과 방송도 모두 20년 전의 것들로 채워 놓았습니다. 두 번째 규칙은 설거지나 청소 등 모든 집안일을 스스로 해야 한다는 것이었습니다.

일주일 뒤에 어떤 일이 일어났을까요? 실험 종료 뒤에 참가자들의 신체 능력을 검사했습니다. 결과는 놀라웠습니다. 처음에는 자기 몸도 가누기 힘들어했던 노인들의 신



체 능력이 50대의 수준으로 젊어졌기 때문  
입니다. 앨런 랭거 교수는 책 <늙는다는 착  
각>을 통해 실험의 결론을 이야기합니다.  
우리는 아무 생각 없이 살면 필연적으로 늙  
을 수밖에 없습니다. 하지만 가능성에 의식  
을 집중하면 노화를 착각으로 만들 수 있고,  
그 착각에서 벗어날 수도 있습니다.

구글 본사의 글로벌 커뮤니케이션 디렉  
터 정김정숙은 세바시에서 강연하며 앨런  
랭거 교수의 주장을 뒷받침합니다. 그녀는  
3년 전만 해도 구글코리아에서 홍보 담당  
자로 일했습니다. 그러다가 전 세계 커뮤  
니케이션 담당자들이 모이는 콘퍼런스에서  
본사에 글로벌 커뮤니케이션을 설계하  
고 총괄하는 자리가 필요하다는 아이디어  
를 냈고, 아이디어에 동의한 구글 본사 임원  
진은 그 새로운 자리를 그녀에게 제안했습  
니다. 그저 의견을 낸 것뿐인데, 그 일을 직  
접 하라니 눈앞이 캄캄했습니다. 나이는 이  
미 선을 넘겼고, 새로운 일을 맡기에는 부담  
스러운 나이라고 생각했습니다. 게다가 미  
국으로 건너가 살아야 하는 것이니, 제안을  
받고 두려움이 앞서는 것은 당연한 일이었  
습니다. 하지만 그녀는 자신의 가능성을 믿  
었습니다. 그리고 딱 두 가지 힘만 기르면,  
무슨 일이든 해낼 수 있다고 생각했습니다.  
'체력'과 '학습력'입니다. 결국 지난 3년 구

글 본사에서 디렉터 커리어를 훌륭하게 수  
행했고, 그 와중에 책까지 출간하고 세바시  
강연까지 나오게 됐습니다. 나이 탓하며 거  
절했다면 절대 만들어지지 않을 현실이었  
습니다.

행복을 추구하는 사람은 뚜렷한 목표가  
있어야 합니다. 욕심과 욕망을 내려놓고 도  
인처럼 지내는 것이 결코 행복한 삶을 보장  
하지는 않습니다. 나이 들수록 오히려 하고  
싶은 것에 더 매달려야 합니다. 내 안의 욕  
구를 삶의 가능성으로 삼고 도전해 보는 것  
이야말로, 우리를 노화라는 착각에서 구할  
최고의 방법입니다.





# 물 흐르듯 자유롭게 사는 삶

## 노자의 《도덕경》

글 / 안상헌 작가, <미치게 친절한 철학> & <생산적 책임기>의 저자

유방을 도와 한나라를 세운 일등공신 한신은 대나무 창에 수십 번을 찔려 죽임을 당하고 삼족이 멸하는 비운을 맞이합니다. 천하통일의 기쁨을 토한 한신에게 어떤 일이 있었던 것일까요? 한신은 초나라의 항우를 물리친 최고의 군사전략가였습니다. 하지만 물러나야 할 때를 몰랐습니다.

연나라와 위나라를 멸하고, 조와 연을 굴복시키고 제나라까지 평정한 한신은 유방에게 제나라의 왕위를 요구합니다. 전쟁의 과정에서 위기에 처한 유방을 돕지 않고 자신의 실적에 집중하는 모습도 보입니다. ‘천하가 평정되면 어련히 알아서 챙겨 줄까’ 생각했던 유방이 한신을 경계하기 시작한 순간이었습니다. 급할 때는 우정과 의리를 이야기하지만, 위급이 사라지면 파이의 크기를 가늠하는 것이 사람입니다. 천하가 안정되자 파이를 빼앗을 만한 자들은 제거됩니다.

사마천도 《사기》에서 한신이 도리를 익혀 겸양의 미덕을 발휘하고, 자신의 재능과 공을 과시하지 않았다면 토사구팽의 주인공이 아닌 역사적으로 존경받는 사람이 되었을 것이라고 말합니다. 그에 비해 장량의 처신은 눈여겨볼 만합니다. 천하가 통일되자 자기 일은 끝났으면서 출연 사라졌습니다. 지금은 관광지로 널리 알려진 장자제張家界로 들어가 나오지 않았습니다. 자신이 권력에 관심이 없음을 행동으로 보여주었습니다. 그 덕분에 털끝 하나 다치지 않고 오히려 존경받으며 자기 삶을 누릴 수 있었습니다. 이런 장면을 노자가 보았다면 ‘공수신퇴功遂身退’하지 못했다고 나무랐을 겁니다. 공을 이루었으면 물러나야 하는 법입니다. 박수 받을 때 내려오지 않으면 끌려서 내려오게 마련입니다.

道德經





## 세상의 흐름 ‘도’를 따르라

《도덕경》은 춘추시대 노자가 남긴 책으로 알려져 있습니다. 노자는 주나라 장서실을 관리하는 일을 하다가 천하가 혼란스러운 모습을 보고는 홀연히 산속으로 들어간 기인이었습니다. 그가 은거에 들기 전 윤희라는 관리가 글을 남겨 달라고 하자 《도덕경》을 남겨 주었습니다. 공자도 노자를 만나고는 ‘용과 같은 사람’이라고 할 정도로 그의 모습을 신비롭게 표현했습니다.

《도덕경》은 자연의 이치에 따라 살 것을 권하는 책입니다. 세상이 움직이는 원리가 있고, 그것에 따를 때 인간도 좋은 삶을 살 수 있다는 것입니다. 노자의 가르침을 흔히 무위자연無爲自然이라고 합니다. 자연의 순리에 따라 물 흐르듯 사는 삶입니다. 인간은 인위적으로 세상을 바꾸려고 하는데, 이는 혼란을 가져오고 고통의 원인이 됩니다. 욕망이 크면 괴로움도 크다는 것을 노자는 잘 알고 있었습니다.

“충애를 받거나 수모를 당했을 때 놀란 듯이 하라.”

- 《도덕경》 중에서 -

누구나 인기가 많고 능력을 인정받기 원합니다. 특히 힘 있는 사람의 충애를 받으면 기분이 좋아집니다. 하지만 충애를 한몸에 받으면 반드시 시기하거나 질투하는 사람이 생기기 마련입니다. 사람들은 잘나가는 사람을 시기하는 경향이 있습니다. 친구에게 자기 자랑을 해서는 안 되는 이유입니다. 돈, 지식, 능력 자랑은 뒤끝이 안 좋은 경우가 많습니다. 이런 이유로 충애를 받았을 때 놀란 듯이 조심하라고 한 것입니다.

충애와 수모는 상황이 그렇게 만든 것이지 내가 잘나거나 못나서 그런 것이 아닙니다. 누군가 주식으로 돈을 벌었다 해도 그것은 그의 노력이 아닙니다. 마침 주식이 내려갔는데 그때 여윳돈이 생겼고, 우연히 마음에 드는 종목을 샀고, 마침 그 회사 실적이 좋아서 주식 가격이 상승한 것입





니다. 사람들은 내가 주식을 샀기 때문에 돈을 벌었다고 생각하지만, 사실은 상황이 그렇게 만든 것이죠. 상황이 나빴다면 주식으로 오히려 손해를 봤을 겁니다. 그래서 노자는 일이 될 때가 되어서 이루어지는 것이지 사람이 노력해서 된 것이 아님을 강조합니다. 기고만장하지 말고, 세상의 흐름에 몸을 맡기며 살 것을 권하는 것입니다. 이런 세상의 흐름을 도道라고 불렀습니다.

### 모든 것을 포용하는 물의 유연성

그릇이 제 역할을 하려면 공간이 있어야 합니다. 쓸모없게 보이는 공간이 그릇을 쓸모 있게 합니다. 우리는 쓸모 있는 사람이 되기 위해 애를 씁니다. 그러다 보니 쓸모없음이 도움이 된다는 사실은 알지 못합니다. 세상이 능력 있는 사람을 요구하기 때문입니다. 능력 있고 쓸모 있는 사람은 세상에서 인정받고 돈도 잘 벌 수 있습니다.

흙을 빚어 그릇을 만듦에, 그 빈곳에 그릇의 쓰임이 있다.

유有가 이로울 수 있는 것은 무無를 쓰임으로 삼기 때문이다.

- 《도덕경》 중에서 -

하지만 그들은 능력을 발휘하다가 자신을 소진한 채 그렇게 인생을 마감하게 될 것입니다. 능력이 부족한 사람은 다른 사람들이 큰 기대를 하지 않기에 자신을 소진하는 일이 없습니다. 놀고먹자는 말이 아닙니다. 일에만 매진하지 말고 여유, 생활의 여백을 두자는 말입니다. 요즘 말로 하자면 ‘워라벨(일과 생활의 균형, WORK & LIFE BALANCE)’입니다. 일과 가정생활, 친목 활동과 건강 등의 여러 가지 면을 조화롭게 하여 행복한 삶을 영위하자는 취지입니다. 노자는 무려 2,500년 전에 워라벨을 주장한 셈입니다.

그럼 어떻게 워라벨을 이룰 수 있을까요? 노자가 생각하는 워라벨은 ‘상선약수上善若水’ 즉, 물과 같은 삶입니다. 물은 다른 사물을 이롭게 하



면서도 그들과 다투지 않습니다. 산골짜기에서 흘러내리는 물은 주변의 생명을 먹여 살리면서 끝없이 아래로 흘러갑니다. 항상 낮은 곳을 향하면서 바위를 만나면 피해서 돌아가고, 웅덩이를 만나면 다 채운 후 흘러넘칩니다. 아무리 작은 물줄기도 거부하지 않고 받아들이며 냇물이 되고, 강물이 되고, 바다가 됩니다. 물은 자기를 고집하지 않습니다. 둥근 그릇에 담으면 둥근 모양으로, 네모난 그릇에 담으면 네모난 모양으로 자기를 바꿉니다. 상황과 주변의 형세에 순응할 뿐 억지로 하려는 욕망이 없습니다. 그러면서도 끝내 자기 길을 갑니다. 낙숫물이 바위를 뚫는다는 말처럼 하지 않는 듯하면서 하는 것이 물입니다. 그래서 물은 도道에 가깝습니다.

### 아이의 마음으로

도를 깨친 사람을 도인道人이라고 합니다. 자연의 원리를 알고 그에 따라 자신을 운용하는 사람입니다. 도인은 갓난아기와 같습니다. 아기는 자연과 잘 어울리기 때문에 벌에 쏘이거나 뱀에게 물리지 않습니다. 벌이나 뱀을 보고 놀라지 않고, 피하려는 마음이 없기 때문입니다.

사람 관계도 마찬가지입니다. 사람들과 만나서 자연스럽게 대화하고 부드러운 미소로 대하면 공격할 일도 공격받을 일도 없습니다. 반면 ‘내 생각은 그렇지 않다’며 목소리를 높이면 티격태격하는 일이 생깁니다. 자기를 강조할수록, 자신의 생각을 강하게 주장할수록 다툼이 생길 가능성은 커집니다. 아무 생각 없이 살자는 것이 아닙니다. 별것 아닌 나의 주장과 고집으로 삶을 피곤하게 만들지 말자는 것입니다. 큰 형상은 모양이 없는 듯하고, 큰 생각은 생각이 없는 것처럼 보이는 법입니다.

《도덕경》은 자연의 원리를 통해 우리 삶의 태도를 되짚어볼 수 있는 가르침을 빼곡히 담고 있습니다. 큰 우주의 원리에 비해 우리가 가진 생각은 아주 작고 사소합니다. 작고 사소한 것에 사로잡혀 자신을 괴롭히지 않고 큰 생각으로 우주와 하나가 되는 삶, 이것이 노자가 말하는 좋은 삶입니다.



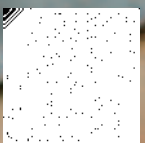


# 미식 美食

하늘은 높아 푸르고 말은 살찌는  
천고마비天高馬肥의 계절 가을입니다.  
오곡백과가 무르익는 가을에는 식욕도 절로 당깁니다.  
'맛있게 먹으면 0칼로리'라는 말도 있듯이  
맛있는 음식에서 행복을 느끼는 사람이 많습니다.  
미식의 계절, 가을에 맛있는 음식을 즐겨보는  
취미에 관심을 가져보면 어떨까요?











## 인생 맛집을 찾아서

글 / 홍보실 권경희

식사는 생존에 필수적인 활동입니다. 살기 위해서 먹어야 하죠. 하지만 이제는 먹기 위해 산다는 말이 통용되는 시대입니다. TV, 유튜브 등에서 ‘먹방’ 콘텐츠가 넘쳐나고 유명 맛집부터 이색적인 식당이 소개되니 말입니다. 이처럼 미식은 ‘경험’의 영역이 되었습니다. 눈이 즐거운 플레이팅부터 다양한 종류의 음식 그리고 요리가 주는 식감과 풍미까지. 맛있는 식당을 찾아다니는 일명 ‘맛집 투어’가 인기입니다.

### 100년이 넘는 미식 역사, 미쉐린

맛집 투어에서 가장 중요한 것은 행선지를 정하는 일입니다. 자칭 맛집이라고 하는 수많은 식당 중 진짜 맛집을 찾기란 쉽지 않습니다. 그럴 때 검증된 정보를 활용해 보는 방법이 있습니다. 바로 ‘미쉐린 가이드’와 ‘블루리본’ 등 미식 가이드북을 활용하는 것입니다.

‘미쉐린 가이드’는 프랑스 타이어회사 ‘미쉐린’이 출판하는 가이드북입니다. 비밀 평가단이 음식을 먹고 요리 수준, 요리 완벽성, 조화로운 풍미, 셰프의 개성 등을 평가해 총 세 가지 별점을 부여합니다. 별 3



개가 최고 등급인데 요리가 매우 훌륭하여 특별히 여행을 떠날 가치가 있는 레스토랑을 의미합니다. 이와 별개로 합리적인 가격에 훌륭한 음식을 선사하는 친근한 분위기의 레스토랑은 ‘뱀 구르망’에 선정됩니다. 미쉐린은 국내에서는 서울 지역에 한해 식당 선정이 이루어집니다. 미쉐린 가이드 홈페이지([guide.michelin.com/kr/ko](http://guide.michelin.com/kr/ko))에서 ‘메뉴 → 레스토랑’ 순으로 이동해 선정된 식당 정보를 둘러보세요. 제철 식재료를 기반으로 한국의 아름다운 사계절을 표현하는 식당, 한식·일식·양식 조리 기법을 사용해 철판 요리, 정갈한 평안도 스타일 만둣국을 파는 식당 등 여러 곳의 정보를 만날 수 있습니다.

### 직접 다녀온 맛집 후기 공유하기

‘블루리본’은 좀더 많은 지역의 맛집 정보를 찾을 수 있습니다. 독자들이 맛집을 평가할 수 있는 구조로 운영되며, 15년이 넘는 기간의 축적된 평가를 기준으로 대한민국 맛집을 소개해 오고 있습니다. 블루리본은 리본 개수를 최대 3개까지 부여하는데, 리본이 없는 곳은 ‘가까운 곳에 있으면 한 번 방문할 만한 곳’, 한 개는 ‘다시 방문하고 싶은 곳’, 두 개는 ‘주위 사람에게 추천하고 싶은 곳’, 세 개는 ‘자신의 분야에서 가장 뛰어난 솜씨를 보이는 곳’입니다. 블루리본 홈페이지([bluer.co.kr](http://bluer.co.kr))에 접속해 ‘리



미쉐린 가이드



블루리본

본 맛집 검색’ 버튼을 클릭하면 지역별, 리본 개수별로 맛집 정보를 볼 수 있습니다. 클래식 프렌치 레스토랑, 마장동 우시장에 있는 한우 오마카세 등 고급 요리부터 국밥·냉면 등 지역의 노포 식당, 디저트 전문점까지 골고루 소개합니다.

맛집에 일가견이 있다면 직접 리뷰를 올려 보는 건 어떨까요? 네이버 ‘MY플레이스’는 다녀온 식당의 리뷰를 남기고, 또 가고 싶은 장소를 모아 나만의 리스트를 만들 수 있는 서비스입니다. 우선 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 네이버 지도 앱을 다운로드합니다. 로그인 후 하단 메뉴 중 ‘MY’를 선택합니다. 그리고 ‘영수증 인증’을 눌러 구매 내역을 사진 촬영해 방문을 인증하고 리뷰를 작성합니다. 나의 피드를 사람들이 구독할 수 있습니다. 반대로 ‘피드’ 메뉴를 통해 다른 사람들이 남긴 리뷰를 보고 가보고 싶은 식당을 저장할 수 있습니다.





## 누룩의 진가! 우리 술

글 / 한민자 객원기자hmj647@daum.net

도움말/ 박록담 한국전통주연구소 소장, 남선희 전통주갤러리 관장

요즘 전통주가 그야말로 ‘핫’합니다. ‘중장년층의 술’이라는 인식이 강했던 전통주의 이미지가 바뀌었습니다. 시음회나 축제장이 20~30대로 붐비고, 아버지와 젊은 아들이 함께 양조장을 경영하는 곳도 늘고 있습니다. 코로나19로 모임에서 부어라 마셔라 하던 술 문화가 특별한 술을 구해 나누고 음미하는 문화로 바뀌면서 전통주가 주목받기 시작했습니다. 특별한 색깔을 간직한 전통주를 즐겨보는 건 어떨지요?





우리 술 문화는 역사가 매우 깊습니다. 삼국시대 이전 마한시대부터 맑은 곡주를 빚어 조상께 바쳤다는 문헌 기록이 있습니다. 삼국시대에는 신라의 ‘신라주’가 당대 시인들이 칭송할 정도로 명성을 떨쳤고, 백제인 수수보리는 일본으로 건너가 양조 기술을 전하기도 했습니다. 고려시대에는 송나라와 원나라의 양조법이 도입되며, 다양한 주류 제품이 생겨났습니다. 또 중국으로부터 증류주가 유입되어 소주가 정착했습니다.

조선시대에는 유교의 영향으로 집집마다 술을 담가 먹는 가양주 문화가 자리를 잡

으며, 전통주가 꽃피운 시기입니다. 그러나 일제강점기를 거치면서 술 제조 금지령과 함께 가양주가 사라졌습니다. 그러다가 1982년에 이르러 전통주 발굴, 무형문화재 지정 등으로 전통주가 복원되기 시작했습니다.

### 오감을 느낄 수 있는 전통주

전통주는 우리 전통 방식으로 제조한 술입니다. 쌀, 보리, 밀 같은 곡류를 찌서 누룩과 물을 섞어 발효시켜 만듭니다. 첨가물을 일절 넣지 않고 오직 쌀, 누룩, 물의 조화로

#### 지역별 명주 마셔볼까?

**경기 김포 ‘문배술’** 잘 익은 돌배향이 난다고 하여 붙여진 이름입니다. 평안남도 평양 지역 술이지만, 현재는 3대가 전수받아 경기도 김포에서 문배주의 명성을 잇고 있습니다.

**충남 서천 ‘한산소곡주’** 한번 맛보면 계속해서 마시다가 취하게 된다는 일명 ‘앓은뱅이 술’로 유명합니다. 1,500년 전 백제 왕실의 전통을 그대로 전수해 독특한 맛과 그윽한 향을 그대로 살렸습니다.

**경북 안동 ‘안동소주’** 한 번의 밑술과 두 번의 덧술을 거쳐 발효를 마무리해 맑은 술을 원주로 삼아 증류합니다. 그리고 이를 100일간 숙성해 맛과 향이 담백하고 짜릿합니다.

**전남 진도 ‘진도홍주’** 전라남도 시도무형문화재 제26호로 지정된 명주입니다. 쌀을 주원료로 삼아 증류한 순곡주로, 붉은 빛깔의 지치를 첨가해 시각적인 매력과 독특한 향까지 담았습니다.

**전북 전주 ‘이강주’** 발효된 술에 배와 생강, 울금, 꿀 등을 넣어 숙성시킵니다. 이강주 맛이 열고 은은하다 하여 ‘한여름 밤의 초승달 같은 술’이라고 칭송합니다.

**제주 ‘오메기술’** 차조로 만든 오메기떡을 사용해 누룩과 함께 발효시킨 술입니다. 주재료인 쌀의 담백함과 차조의 씹새로운 맛이 잘 어우러집니다.





단맛, 신맛, 쓴맛, 짭은 맛, 향까지 오감을 냅니다. 또한 전통주는 주류 분야의 무형문화재 보유자가 제조한 술, 대한민국 식품명인이 제조한 술, 지역특산주도 포함합니다. 이는 우리나라의 시대상을 반영하는 역사와 문화가 담겨 있기 때문입니다.

전통주는 제조 방식에 따라 탁주, 약주, 과실주, 소주, 일반 증류주 등으로 나뉩니다. 이전에는 항아리 하나에 술을 담갔습니다. 술이 익으면 가장 위에 맑은 것을 먼저 떠냈는데 이것이 **청주**입니다. 맑은 술을 한번 떠내고 나면 채에 술을 걸렀습니다. 그러면 액체와 술지게미(술 찌꺼기)가 나오는데

이것이 **탁주**입니다. 탁주를 거르고 남은 술지게미에 물을 부어 한 번 더 거르면 **막걸리**가 됩니다. 이러한 발효주를 끓여서 만든 술이 **증류주**입니다. **과실주**는 과실을 발효시켜 만든 술로, 지역 대표 과실의 특성을 살려 만드는 경우가 많습니다.

### 시음회·양조장에서 직접 체험하기

어떤 술을 마셔야 할지 고민이라면 ‘전통주깅러리’를 찾아가서 시음회를 활용하면 좋습니다. ‘전통주깅러리’는 농림축산식품부와 한국농수산물유통공사가 전통주를 알리기 위해 설립한 전시관입니다. 매

### 양조장 투어 떠나볼까?

**경기 용인 ‘용인술샘’** 고문헌에 나오는 ‘이화주’를 개발한 양조장으로 이화주에 들어가는 떡을 직접 빚어보고 누룩도 빚을 수 있습니다.

**경북 문경 ‘문경주조’** ‘황토방 발효실과 무형문화재가 만든 옹기에서 술을 만드는 과정을 볼 수 있습니다.

**충북 단양 ‘대강 양조장’** 시골 양조장의 모습을 그대로 간직한 곳으로, 술 빚기, 술 짜기, 술 시음 등을 할 수 있습니다. 양조장 내부 관람은 예약제로 운영합니다.

**제주 ‘제주술익는집’** ‘흙냄새가 물씬 풍기는 양조장에서 오랜 기간 숙성해 제조되는 제주 고소리술을 체험할 수 있습니다. 제주 전통 음료 ‘신다리’ 만들기과 고소리술을 이용한 담금주 체험이 가능합니다.





달 전통주 5가지를 선정해 하루 5차례 시음회를 열고 있습니다. 정기시음회는 무료로 운영됩니다. 매달 시음할 수 있는 전통주가 달라지므로 여러 가지를 맛보면서 자신에게 맞는 전통주 찾아보기도 좋습니다. ‘더술닷컴 홈페이지(thesool.com) → 전통주 갤러리 → 예약 → 네이버예약 바로가기’ 순으로 이동해 예약 후 방문합니다.

전국에 있는 양조장을 방문하면 전통주 시음은 물론이고 각종 체험도 해볼 수 있습니다. 농림축산식품부와 한국농수산식품유통공사에서는 지역의 우수한 양조장을 선정해 제조부터 관광·체험까지 경험할 수 있도록 지원합니다. 일명 ‘찾아가는 양조장’ 사업으로, 더술닷컴에서 양조장 위치와 주종 등을 확인할 수 있습니다. 상시 방문이 가능한지, 예약해야 하는지 방문 전 확인이 필요합니다.

### 내 손으로 빚는 전통주

전통주를 직접 만들어 먹어볼까요? 가장 쉬운 방법 중 하나는 ‘막걸리 키트’를 이용하는 것입니다. 키트 박스에는 쌀가루와 효모가 들어 있는 막걸리가루와 발효 통이 함께 있습니다. 먼저 발효 통 용기에 막걸리가루를 넣고 20~30℃의 미지근한 물을 붓습니다. 대개 용기에 물 붓는 선이 표시되어 있습니다. 다음은 거품기를 사용하여 골고루 풀어지게 젓습니다. 실내(23~26℃)

에서 용기 뚜껑을 반쯤 열고 하루나 이틀 정도 두면 발효가 끝납니다. 발효 도중 가스가 생기기 때문에 용기 뚜껑은 살짝만 덮어 놓아야 합니다. 발효된 막걸리는 뚜껑을 살짝 닫고 냉장고에 보관해 두고 마십니다. 자신만의 시원한 막걸리를 마실 수 있습니다.

전통주 교육기관에서 양조기술을 배우는 방법도 있습니다. 한국전통주연구소(www.ktwine.or.kr)는 ‘가양주반’을 운영합니다. 총 9회 수업으로 전통주 재료 처리와 동동주, 막걸리 빚는 법을 배웁니다. 죽과 떡을 이용한 다양한 청주 제조법도 배울 수 있습니다. 그 외에 술 빚기 체험과 시음할 수 있는 일일체험반도 있습니다.

수수보리 아카데미(www.susubori.ac.kr)는 전통주 기초 과정인 ‘지인知人 과정’을 운영합니다. 총 8회에 걸쳐 우리술 문화론, 다양한 양조 기법과 발효, 누룩 빚기, 줄업주 빚기 등을 배웁니다. 한국전통발효아카데미(www.ktfa.kr)는 ‘생활전통주’라는 주제로 술 강좌를 엮습니다. 초보자를 위한 ‘기본반’은 총 8회 수업으로 발효식초 빚기와 다양한 술 빚기를 배울 수 있습니다. 막걸리 학교(soolschool.modoo.at)에서는 초보자도 배울 수 있는 ‘인문학 과정’이 총 10강으로 운영됩니다. 막걸리 빚기와 술 테이스팅, 다양한 막걸리를 비교하는 시음 수업이 있습니다.





## 24시간 문 여는 우리 집 홈카페

취재·글 / 전진

참고도서/ 〈하루하루, 홈카페〉, 숨숨이 지음, (주)문학동네 펴냄

밖에 나가는 대신 집에서 여가를 보내는 사람들을 ‘홈족(Home族)’이라고 합니다. 코로나19로 언택트 문화가 확산되면서 홈족 문화가 확산됐습니다. 이들은 집에서 운동, 피부 관리, 요리 등 다양한 취미 생활을 합니다. 요즘은 ‘홈카페(Home Cafe)’도 유행입니다. 직접 커피나 음료를 만들어 즐기 위해 부엌이나 방, 거실 등 일부를 카페처럼 꾸며 즐기는 집콕 취미입니다. 직접 만들고 찍은 음료 영상이나 멋지게 플레이팅한 사진 등을 SNS에 공유하는 ‘홈카페 놀이’도 인기입니다.

원두를 분쇄해 만든 커피, 과일청, 우린 차 등으로 간단하게 만든 레시피와 카페 분위기를 낼 수 있는 작은 소품만으로도 만족도를 높일 수 있습니다. 카페에서 비싸게 사 먹는 음료를 저렴하게 만들 수 있다는 것과 자기 입맛과 취향에 맞게 만들 수 있다는 것, 조용하고 휴식 같은 자기만의 공간에서 소소한 행복을 누릴 수 있는 안식처, 케렌시아(Querencia)로 사랑받고 있습니다.





## 커피의 시작! 원두 고르기

‘맛있는 커피’의 시작은 자기 입맛에 맞는 원두를 찾는 것입니다. 원두는 커피의 품종, 생산국 등에 따라 맛과 특징이 달라집니다. 싱글 오리진은 단일 품종 커피인데, 원두 품종을 섞어서 조화롭고 색다른 맛과 향의 커피를 만들어 내는 것을 ‘블렌딩’이라고 합니다. 취향을 찾기 위해서는 처음에는 ‘싱글 오리진’ 원두를 맛보고 입맛에 맞는 종류를 찾는 것이 좋습니다. 보통 커피 입문자에게는 부드러운 산미, 진한 초콜릿 향 같은 단맛을 느낄 수 있어 쉽게 접근할 수 있는 ‘콜롬비아 수프레모’를 추천합니다. ‘케냐’는 라즈베리의 단맛과 은은한 향이 나며, ‘인도네시아 만델링’은 부드러운 단맛과 적당한 쓴맛이 어우러지고 산미가 낮은 편입니다. ‘에티오피아 예가체프’는 커피 중 가장 세련된 커피로 알려져 있고 산미는 강하지만 단맛과 부드러운 맛이 잘 어우러진 원두입니다. 또한 원두는 생두를 볶아 만든 ‘로스팅’ 날짜가 중요한데, 보름이 지나면 커피향이 50% 이상 사라지기 때문에 꼭 날짜를 확인하고 구입해야 합니다.

## 도구를 이용해 커피 추출하기

원두는 구입할 때 원하는 추출 방법에 따라 굵기를 조절해 분쇄해 구입할 수도 있고, 그라인더로 원하는 크기의 입자로 분쇄



한 뒤 도구를 사용해 커피를 내릴 수도 있습니다. 커피를 추출할 수 있는 도구는 에스프레소 머신, 커피 드리퍼, 모카포트 등이 있습니다. 커피를 즐겨 마시는 편이라면 가정용 커피머신을 구입해 두면 편리합니다. 원두의 특성에 따라 굵기와 양을 조절해 추출할 수 있는 반자동 머신과 간편하고 일정하게 추출되는 자동머신이 있으니 쓰임에 따라 구입하면 됩니다.

모카포트는 끓인 물에서 발생하는 수증기의 압력으로 단시간에 원두에서 에스프레소를 추출하는 기구로 작아서 보관도 쉽고 저렴한 편입니다. 커피 드리퍼는 여과지를 받쳐 원두가루를 담고 뜨거운 물을 붓는 방식으로 추출해 부드럽고 깔끔한 ‘핸드드립 커피’를 만들 수 있습니다. 에스프레소보다는 묽은 커피가 추출되기 때문에 다양한 메뉴를 만드는 데는 한계가 있습니다. 캡슐 머신은 1회용 커피 캡슐을 장착해 간편하게 에스프레소를 내릴 수 있는 기기입니다. 다양한 맛의 캡슐을 구입해 활용할 수 있지만, 브랜드 전용 캡슐만 마셔야





한다는 아쉬움이 있습니다. 당장 도구를 사기 어렵다면 갓 볶은 원두를 팩에 담아 우려 먹을 수 있는 ‘드립백’을 이용하거나 찬물 또는 상온의 물을 이용해 우려내는 ‘더치커피’를 이용해도 좋습니다.

### 다양하게 즐기는 커피 레시피

추출한 에스프레소에 일정량의 물을 부으면 아메리카노가 됩니다. ‘카페라테’를 즐기고 싶다면 우유 200mL를 살짝 데운 후 전동 거품기를 이용해 우유 거품을 만들어 에스프레소 1잔(25~30mL)에 부으면 됩니다. ‘플랫화이트’는 카페라테보다는 우유를 적게 넣어 더 진하게 마시는 라테입니다. 작은 잔을 준비한 후 우유 100~120mL를 붓고 에스프레소 1잔을 부

어 만듭니다. 차갑게 마시고 싶다면 얼음을 3~4개 넣으면 됩니다. 커피를 좀더 달콤하게 즐기고 싶다면 ‘연유커피’와 ‘아인슈페너’를 추천합니다. 우유 120mL에 연유 15~20g을 섞은 후 에스프레소 20mL를 부으면 ‘연유커피’가 완성됩니다. 진한 드립 커피를 이용해도 좋고, 얼음을 넣어 차갑게 즐겨도 좋습니다. 비엔나커피로도 불리는 ‘아인슈페너’는 생크림이 필요합니다. 에스프레소 1~2잔 분량에 물 100~120mL를 넣습니다. 생크림 100mL에 설탕 1~2스푼을 넣고 거품기로 휘핑한 크림을 커피 위에 가득 올리면 완성됩니다. 그 위에 핑크 소금을 살짝 뿌려주면 ‘소금커피’로도 즐길 수 있습니다.

아이스크림과 커피의 달콤한 결합도 있







습니다. 바닐라 아이스크림 1~2스쿱을 컵에 담은 후 콜드브루 원액이나 에스프레소 1잔을 부으면 달콤한 디저트 ‘아포카토’가 됩니다. 에스프레소나 내려둔 커피를 얼음틀에 넣고 얼려 두면 간편하고 색다른 홈카페 음료를 만들 수 있습니다. 커피로 만든 얼음을 컵에 가득 채우고 우유를 부으면 ‘큐브라테’가 완성됩니다. 얼음이 천천히 녹아 진한 라테를 끝까지 즐길 수 있고, 취향에 따라 연유와 시럽을 넣어 시원한 큐브커피를 만들 수 있습니다.

### 상큼 달달 색다른 음료

과일청을 이용하면 달콤한 에이드를 쉽게 만들 수 있습니다. 얼음을 채운 컵에 레몬청 30g을 담고 차가운 탄산수를 부으면 ‘레모네이드’가 완성됩니다. 레모네이드에

다른 재료를 섞으면 색다르게 즐길 수 있습니다. 여기에 히비스커스 티백에 물을 조금만 넣고 진하게 우려 식힌 뒤 넣으면 ‘핑크 레모네이드’, 블루 큐라소 시럽을 넣으면 ‘블루 레모네이드’가 됩니다. 딸기청에 얼음과 탄산을 채우면 ‘딸기에이드’를 만들 수 있고, 딸기청을 적당히 담고 우유를 부으면 ‘딸기라테’, 딸기청과 우유, 얼음을 넣고 갈면 ‘딸기스무디’로 변신합니다. 유자청은 에이드나 따뜻한 티로 즐길 수 있지만, 다른 차와 섞으면 특별한 음료가 됩니다. 캐모마일 티백을 뜨거운 물 300mL에 우려 낸 후 유자청 30g을 넣고 잘 섞으면 ‘유자캐모마일티’가 완성됩니다. 여기에 얼음을 넣어 시원하게 마실 수도 있습니다. 유튜브에서 ‘홈카페 레시피’를 검색하면 더 다양한 레시피를 만날 수 있습니다.



# 운탄고도 위에서 만나는 운해

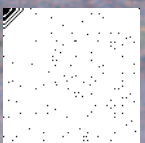
글·사진 / 성연재 연합뉴스 기자  
일러스트 / 청운





불볕더위가 사라졌다고는 하지만 한낮은 여전히 뜨겁습니다. 시원하게 걸을 수 있는 길이 어디 없을까요? 해발 약 1,300m 고원지대에 있는 운탄고도運炭高道로 떠나봅시다. 운탄고도는 1957년 함백역이 개통된 뒤 탄광에서 역까지 석탄을 실어 나르기 위해 개척된 길입니다. 2,000여 명의 국토건설단이 삼과 곡괭이만으로 만들었지요. 삶이 넉넉하지 않던 시절 석탄을 실은 '제무시(GMC)' 트럭이 검은 먼지를 날리며 다니던 길입니다. 석탄을 운반해서인지 군데군데 아직도 바닥이 시커먼 곳이 많습니다.

한편 석탄을 나르던 길이 트레킹코스가 되면서 '구름이 양탄자처럼 펼쳐져 있는 고원의 길'이라는 의미의 '운탄고도雲坦高道'가 되었습니다. 이곳에서는 해발 1,100m 능선의 운탄고도를 끼고 펼쳐지는 백두대간의 풍경을 만끽할 수 있습니다. 운탄고도는 만항재에서 백운산, 화절령 그리고 두위봉을 거쳐 함백역으로 이어지는 길로 총 길이가 40km에 달합니다.





### 가장 높은 고갯길은 야생화 천국

그 가운데 만항재부터 화절령(꽃꺼기재)까지인 운탄고도 5길(15.7km)은 운탄고도 중 가장 멋진 구간입니다. 국내 최대 야생화 군락지와 백두대간의 절경을 한번에 즐길 수 있기 때문입니다. 출발점인 만항재는 한국에서 자동차로 갈 수 있는 가장 높은 고갯길로, 해발 1,330m나 됩니다. 태백시내에서 출발해 차를 몰고 조금씩 올라가면 기온이 점점 떨어집니다. 태백시내에서는 섭씨 28도였지만, 가장 높은 고개라는 만항재에 도착하면 기온이 24도까지 내려갑니다. 만항재에는 봄, 여름, 가을 내내 자주꽃방망이, 둥근이질풀, 노루오줌, 기린초 등 야생화가 피고 집니다. 이곳은 산상의 화원으로 불리기도 합니다. 사실상 만항재의 주인은 야생화가 아닐까 싶습니다. 갖가지 야생화가 피어 있는 고원 위로 섬 없이 운해가 몰려들었다 사라집니다.

처음에는 만항재에서 시작해 ‘혜선사’ 간판을 따라 걸으면 됩니다. 만항재 기점 3.5km 지점에서 바리케이드가 있는 오르막으로 올라갑니다. 머리 위에서는 풍력발전소가 웅웅 돌아갑니다. 그늘이 없는 점이 다소 아쉽지만, 한여름 무더위가 꺾여서인지 시원합니다. 바리케이드부터 1.5km 정도의 완만한 오르막길이 끝나면 전망이 시원한 풍광이 펼쳐집니다.

도롱이연못







### 광부의 아픔을 간직한 연못

이곳에는 거의 매일 운무가 끼어 있습니다. 운탄고도를 걷다 보면 구름이 몰려와 반대쪽 아래로 떨어지는 장면이 보입니다. 정선과 영월 경계를 살짝 넘어갔다 다시 정선으로 돌아오는 코스입니다. 운탄고도 일대에는 고도에 따라 신갈나무, 가을이면 황금빛으로 변하는 침엽수인 일본잎갈나무가 많습니다. 1960~1970년대 광산이 호황을 누리던 시절, 갯목 재료로 쓰였던 일본잎갈나무는 곳곳에 대량으로 인공 조림돼 있습니다. 하늘을 향해 쭉쭉 자라 수형이 좋은 일본잎갈나무와 키 큰 신갈나무는 가슴을 뻥 뚫리게 합니다. 운탄고도의 대표적 야생화인 얼레지꽃도 만날 수 있습니다. 이후부터는 오름과 내림의 변화가 거듭되는 구간입니다. 이 구간 마지막쯤에는 하이원리조트와 골프장이 눈에 들어옵니다.

코스 중간에는 최대 민영 탄광이었던 동원탄좌가 1960년대 초 개발한 ‘1177갱’을 만날 수 있습니다. 1177갱은 동원탄좌 사북광업소가 설립한 최초의 갱도였습니다. 이 갱의 개발로 인근에는 10여 개의 군소 탄광이 생겼습니다. 강원랜드는 체험 교육장으로 활용되길 기대하면서 이 갱의 일부를 복원했습니다. 도시락을 들고 퇴근하면서 어린 딸을 보고 환하게 웃는 광부의 동상이 갱 입구에서 있습니다.

갯을 지나면 곧 도롱이연못에 도착합니다. 목적지인 화절령 근처에 있는 도롱이 연못은 신비로운 고지대 습지입니다. 탄광 지하갱도가 무너져 내린 곳에 물이 차올라 생겨났습니다. 과거 이곳에서 광부의 부인들이 지하 막장에서 일하는





남편들의 무사 귀환을 기도했습니다. 연못에 도롱뇽이 살아 있으면 탄광 사고가 발생하지 않는다고 믿었습니다. 그 덕분에 연못 생태환경이 과거 그대로 보존됐습니다. 보통 도롱이연못에 지인들이 미리 차를 갖다 놓는 방식으로 트레킹을 끝내는 경우가 많습니다. 승용차는 힘들지만, 레저용차량(RV)의 경우 큰 어려움 없이 올라갈 수 있습니다. 이곳에서 미리 갖다 놓은 차를 타고 정선 시내로 내려가도 좋습니다. 아니면 이곳에서 하이원 마운틴 콘도까지 걸어서 내려오는 코스(3.7km)를 걸으면 대중교통을 이용할 수 있습니다. 이 길은 크게 굴곡이 없이 하산하는 길이므로 어렵지 않습니다.

### 해발 800m 해바라기 꽃밭

운탄고도에서 내려와 다음 행선지를 찾다 보면 최근 새롭게 문을 연 여행지 한 곳이 눈에 들어옵니다. 태백시내에서 가까운 곳에 위치한 작은 목장 ‘몽토랑’입니다. 해발 800m의 가파른 산 중턱에 차를 세우면 스위스 알프스에 도착한 듯한 느낌이 듭니다. 시원하게 펼쳐진 공간에 파란 하늘과 녹색 잔디 그리고 드문드문 관광객이 보입니다. 그리고 토실토실한 산양 떼와 꼬물꼬물 몰려다니는 염소 떼가 보입니다. 이곳에 있는 산양은 야생 산양과 달리 산양유를 생산하기 위해











불로닭 식당의 닭갈비

개발된 품종입니다. 산양유를 사기 위해 아침 일찍부터 사람들이 찾아올 정도로 인기를 끌고 있습니다.

한편 올해도 태백 구와우마일은 여지없이 해바라기 꽃망울이 노랗게 피었습니다. 구와우마일은 백두대간 고개인 해발 935m 삼수령 아래에 있는 구릉지입니다. ‘소 아홉 마리가 배불리 먹고 평화롭게 누워 있는 모양’이라고 해서 ‘구와우九臥牛’로 불린다는 이야기가 전해집니다. 마을은 고랭지 배추밭이었으나, 황창열 해바라기문화재단 대표가 ‘무채색의 고향 탄광촌을 노란 유채색으로 부활시키겠다’라는 꿈을 실행에 옮기면서 해바라기언덕으로 유명해졌습니다. 그는 2005년부터 배추 대신 해바라기를 심기 시작했습니다. 그때부터 태백해바라기 축제를 개최해 왔습니다. 해바라기밭은 축구장 9개 면적보다 넓은 6만 6,000여㎡에 이릅니다. 푸른 하늘과 노란 해바라기가 이국적인 풍경을 연출합니다.

태백에서는 물닭갈비를 꼭 먹어봐야 합니다. 지친 광부들의 애환을 풀어주던 물닭갈비는 보통 닭갈비와 다르게 국물이 있어 술술 잘 넘어갑니다. 철암탄광역 사촌 옆에는 널따란 광장을 가진 철암문화장터가 들어섰습니다. 이곳에서 태백의 다양한 먹거리를 맛볼 수 있습니다. 식당 가운데 ‘불로닭’을 찾으면 물닭갈비 외에도 닭떡갈비와 찌개로 구성된 점심특선부터 석쇠닭갈비와 막국수로 구성된 ‘막국수 석쇠 한상차림’ 등을 맛볼 수 있습니다.



## 로컬 여행 플러스 +

### 몽토창산양목장

- 📍 주소 : 강원도 태백시 효자1길 27-2
- ☎ 전화 : 0507-1378-0799
- ₩ 가격 : 입장료 5,000원
- ☺ 메뉴 : 몽토랑 산양유 6,000원, 아메리카노 5,000원, 산양유 아이스크림 5,000원

### 구와우마을

- 📍 주소 : 강원 태백시 황지동 287-22
- ☎ 전화 : 033-553-9707
- ₩ 가격 : 입장료(성인) 5,000원, 입장료(학생) 3,000원

### 불조담

- 📍 주소 : 강원 태백시 동태백로 434 7호
- ☎ 전화 : 033-582-4142
- ☺ 메뉴 : 물닭갈비 9,000원, 석쇠닭갈비 12,000원





## 인생 2막 준비를 도와드립니다

취재·글/한민자 객원기자hmj647@daum.net

촬영/이동훈 객원사진기자

정기룡님은 30년간 경찰직에 근무하다 퇴직 후 '미래현장전략연구소'를 설립해 은퇴설계 강사로 활동하고 있습니다. 인생 후반전을 위해 안 쫓아다닌 강좌가 없고, 자격증도 부지런히 땀습니다. 수많은 시행착오를 통해 자신의 가능성을 탐색했고, 지금은 은퇴설계 강사의 길을 걷고 있습니다. 저서 '퇴근 후 2시간', '오팔세대 정기룡, 오늘이 더 행복한 이유'를 내놔고 음반도 만들었습니다.





### **‘미래현장전략연구소’는 무슨 일을 하나요?**

은퇴자를 위한 은퇴설계와 행복한 노후에 관한 각종 강연과 자문 활동을 합니다. 은퇴자는 그동안 누구보다 치열하게 달려온 사람입니다. 그러나 재정비를 한 뒤 다시 후반전으로 뛰어들어야 합니다. 이전 같으면 은퇴와 함께 편안한 노후만을 머릿속으로 그렸을 테지만 그렇게 퇴장하기엔 100세 시대에 남은 시간이 너무나 길기 때문입니다. 인생 2막을 다채롭게 설계해 활기차고 건강하게 살아갈 수 있도록 은퇴설계를 안내합니다.

### **은퇴설계 강사가 된 계기는 무엇인가요?**

스물아홉 살에 파출소장을 할 때 지역문화센터에서 주민 대상으로 강의를 했습니다. 난생처음 사람들 앞에 서서 강연을 하려니 심장이 마구 뛰었습니다. 그 당시 저 말고 다른 한 분이 강사로 나왔는데 60대 동장이었습니다. 제가 얘기할 때는 집중하지 않다가 이분이 나서서 얘기하니 사람들이 귀를 기울이더군요. 젊고 미숙한 강사보다 나이 지긋한 분이 얘기하면 신뢰감을 더하는 것 같았습니다. 그래서 ‘강사’라는 일은 ‘나이가 들어서 하면 괜찮겠구나’ 싶었습니다. 또 퇴직하기 10년 전부터 ‘나는 은퇴 후 무엇을 할 것인가’에 관심이 많았습니다. 자격증을 따고 실제 체험도 해 보면서 우리나라 은퇴자들의 실상을 봤습니다.

은퇴설계를 혼자 하기보다 전문가가 옆에서 컨설팅해 주면 더 도움이 될 것 같았습니다.

### **강사가 되기 위해 어떤 준비를 했나요?**

교육기관에서 3개월 과정의 ‘리더십 강의’를 들었습니다. 대인관계, 인간관계, 비전 설정이 주된 내용이고 수강생끼리 돌아가며 발표도 했습니다. 3개월 과정을 이수하고 ‘코치과정’을 마쳐야 강사를 할 수 있다고 해서 이 과정까지 마치는 데 총 2년이 걸렸습니다. 그리고 ‘강사과정’으로 15일간 교육받고 시험을 봤습니다. 감독관이 24개 항목 중에서 지정하면 그동안 훈련 받은 것을 실제 수강생 앞에서 시범해 보는 것입니다. 젊은 수강생들과 합숙하며 연습했습니다. 수강생 중 제가 가장 연장자였지만 강사과정을 무사히 마쳤습니다.

### **처음 일자리는 어떻게 구했나요?**

강사과정 코스를 마친 후 경찰교육원이나 소방학교, 중앙방재연구원 등 강사가 필요한 곳에 약력과 강의 원고 등을 보냈습니다. 강사 채용 여부를 타진해 보기 위해서입니다. ‘무료로 강의를 하겠다’고도 제의했습니다. 처음에는 ‘가뭄에 콩 나듯이’ 강의를 들어오다가 이제는 입소문이 나면서 주 3회 정도 고정적으로 강의를 나가고 있습니다.





### 주로 어떤 주제의 강연을 하나요?

경찰학교, 인재개발원, 금융연수원 등 많은 기관에서 강연을 합니다. 행복한 가정생활과 은퇴설계 준비를 어떻게 해야 하는가가 주요 내용입니다. 제2의 인생을 풍요롭고 행복하게 보내기 위해 가까운 사람과 공감대를 잘 만들어야 합니다. 따라서 처음 시작할 때의 마음으로 돌아가는 삶, 인생의 사이클에 따라 준비하는 삶, 잡을 때와 놓을 때를 아는 법, 완장 벗는 태도, 자신의 삶을 분석하고 장점 개발하기, 개인 간에 갈등을 분석하고 해결하는 방법 등을 실제 사례 중심으로 전달합니다. 행복이나 공감 같은 주제로 강연하지만 주로 미래 설계와 관련이 많습니다.

### 요즘은 어디에 관심이 많나요?

강의를 준비하는 데 많은 시간이 필요합니다. 듣는 사람 편에서는 재미와 공감, 배움이 있어야 합니다. 그동안 겪은 사례나 새로운 사례를 발굴하려면 공부하고 연구하는 시간이 필요합니다. 늘 세상 돌아가는 일에 관심을 가져야 하는 것은 말할 것도 없고요. 요즘 관심거리는 ‘가족 간 관계를 어떻게 잘 복원하느냐’입니다. 어차피 퇴직하면 집에 있는 시간이 많아지므로 가족 간 관계가 매우 중요합니다. 특히 부부 관계를 잘 풀어가야 행복한 노후를 보낼 수 있습니다. 은퇴 후 부부 관계가 어떻게 달라지고, 어떻게 대처해야 하는지 연구하고 있습니다.







### 노래를 작사하기도 했네요.

책과 같은 제목의 ‘퇴근 후 2시간’이라는 음반입니다. 30년 회식 노래방 실력으로 다진 노래입니다. 음반을 내면 여기저기 다니면서 노래 부르고 돈도 벌 줄 알았습니다. 그때 만든 앨범이 창고 안에 쌓여 있습니다. 지금은 유튜브에서만 들을 수 있는데, 분기별로 한 번 음반협회에서 돈이 들어옵니다. 지난달에는 40원이 입금 됐습니다. 그래도 후회는 없습니다. 음반은 나에게 주는 포상과도 같으니까요.

### 은퇴 설계를 잘한다는 것은 어떤 것일까요?

취미생활을 잘한다는 것입니다. 등산이 취미인 사람이 30년 다닌 직장을 퇴직하고 나서 버섯을 따러 다닙니다. 한 달 수입이

쏠쏠하다고 합니다. 자신에게 취미가 없다면 아내의 취미를 잘 살려 주는 것도 좋은 방법입니다. 아내가 꽃을 좋아한다면 꽃배우는 것을 도와주고 꽃집을 차리는 것입니다. 아내는 꽃집 사장, 자신은 이사장을 하면 됩니다.

또 손기술이 필요한 시대가 왔습니다. 기계로 할 수 없는 기술입니다. 예들 들어 손기술이 있다면 도배를 1년 배워서 자격증 취득하고 경험 쌓으면 하루 일당이 16만 원입니다. 손기술을 배운다면 죽을 때까지 할 수 있습니다. 하루아침에 취미를 갖기는 쉽지 않습니다. 하지만 앞에 놓인 수십 년의 시간을 생각한다면 지금부터라도 시작해야 합니다.





# 내 안의 밸런스를 찾아라!

기획·글 / 경희의료원 물리치료실 조정완 팀장, 박찬범, 최명진, 정장훈, 김기범, 한가영, 이승규

모델 / 경희의료원 물리치료실 정장훈 물리치료사

사진 / 이동훈 객원사진기자

나이가 들수록 균형감각을 유지하는 일은 더욱 중요합니다. 균형 유지 능력이 떨어지면 낙상 위험이 늘어나기 때문입니다. 움직이는 동안 몸을 안정적으로 잡아주기 위해 근력운동과 균형운동이 필요합니다. 균형운동을 시행할 때는 개방된 장소에서 낙상을 조심하며 따라하도록 합니다.



## 양발 붙이고 서기

- 1 바로 선 자세에서 양발을 붙이고 균형을 유지합니다. 자세를 20~30초간 유지합니다.
- 2 흔들리지 않고 자세가 유지되면, 눈을 지그시 감고 균형을 유지해 봅니다.



## 양발 앞뒤로 붙이고 서기

- 1 바로 선 자세에서 오른발 뒤꿈치를 왼발 앞에 붙여 일자를 만듭니다. 이 자세를 20~30초간 유지합니다.  
몸이 너무 흔들린다면 발의 앞뒤 간격을 띄우거나 발 사이 폭을 벌려 조절합니다. 발을 바꿔 같은 동작을 반복합니다.



### 옆으로 엇갈려 걷기

- 1 바로 선 자세에서 시선은 정면을 봅니다. 발을 앞으로 엇갈려서 옆으로 걸어갑니다.  
균형 유지 능력에 따라 양발 폭 간격을 조절하며 옆으로 걷습니다.



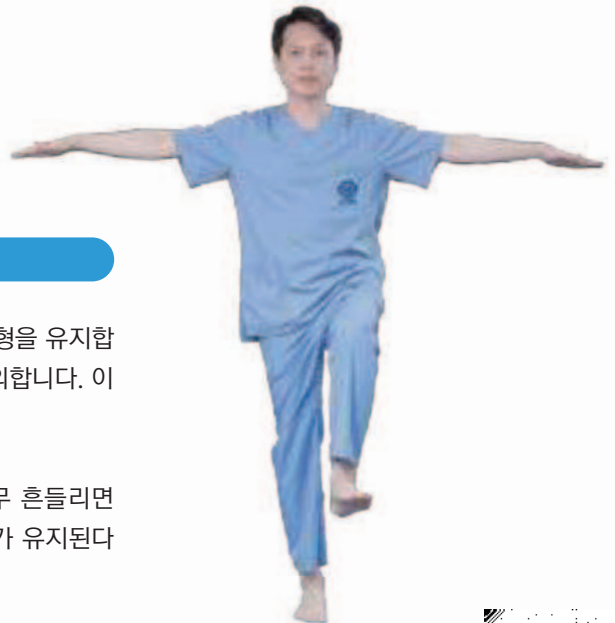
### 일자 걷기

- 1 바닥에 일자로 선이 있다고 생각합니다.
- 2 바로 선 자세에서 오른발 뒤꿈치를 왼발 앞에 붙여 일자로 선 상태에서 앞으로 균형을 유지하며 걷습니다. 몸이 너무 흔들릴 경우 발의 앞뒤 간격을 띄우고 걷습니다.



### 한발 서기

- 1 바로 선 자세에서 오른발을 들고 왼발로 서서 균형을 유지합니다. 이때 골반이 한쪽으로 치우치지 않도록 주의합니다. 이 자세를 10~20초간 유지합니다.
- 2 발을 바꿔서 같은 동작을 반복합니다. 몸이 너무 흔들리면 벽이나 의자를 지지합니다. 흔들리지 않고 자세가 유지된다면, 눈을 감고 10초간 균형을 유지합니다.





# 빈틈없이 꽉 채운 맛!

요리·푸드 스타일링 / 용동희 요리연구가  
사진 / 우리 객원사진기자



1. 볼에 소스 재료를 모두 넣어 섞고, 오이와 토마토는 도톰하게 슬라이스합니다.



2. 두부는 으갠 후 면보로 감싸 수분을 제거합니다. 나머지 두부패티 재료를 넣고 치대 동글납작하게 빚습니다.



3. 마른 팬에 치아바타를 반으로 갈라 구운 후 올리브오일을 두르고 패티를 노릇하게 굽습니다.



4. 치아바타 사이에 치커리, 패티, 오이, 토마토, 소스를 넣습니다.

## 두부치아바타샌드위치

### 재료(2인분)

치아바타 2개, 치커리 2장, 오이 1/4개, 토마토 1/2개, 올리브오일 약간

### 두부패티 재료

부침용 두부 1모, 양파 1/2개, 커민 1/2작은술, 간장 1작은술, 빵가루 적당량

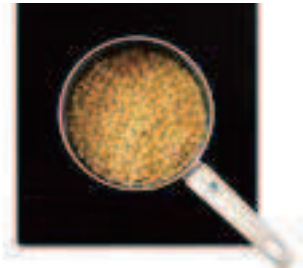
### 마늘머스터드소스 재료

다진 마늘 5톨분, 디종 머스터드 2큰술, 올리브오일·다진 파슬리 1작은술씩





1. 각종 채소는 스틱 모양으로 자릅니다.



2. 불린 병아리콩은 냄비에 병아리콩이 잠길 정도의 물과 함께 넣고 20분간 푹 삶습니다.



3. 삶은 병아리콩, 콩 삶은 물 3큰술, 올리브오일, 레몬즙, 참깨, 땅콩버터, 파프리카파우더, 다진 마늘, 소금을 넣고 믹서로 곱게 갈아 병아리콩딤을 만듭니다.



4. 병아리콩딤에 채소를 곁들여 냅니다.



## 병아리콩딤과 채소스틱

### 재료

각종 채소 적당량, 불린 병아리콩 200g, 올리브오일 5큰술, 레몬즙 2큰술, 참깨 1큰술, 땅콩버터 2작은술, 파프리카 파우더·다진 마늘 1작은술씩, 소금 약간



# 시야가 점점 좁아지는 시력 도둑, 녹내장

안과 정기검진이 가장 중요한 예방책

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자



특별한 질환이 없더라도 정기적으로 안과를 방문하는 사람이 얼마나 될까요? 대한안과학회에 따르면, 전 국민의 25%는 생애 단 한 번도 눈 검진을 받지 않습니다. 국민의 눈 검진 관심도가 매우 낮은 것입니다. 실명을 예방하기 위해 정기적인 눈 검

진이 필요합니다. 녹내장은 세계 실명 원인 2위의 안과 질환입니다. 녹내장은 초기 자각 증상이 없어서 시신경이 매우 손상된 후에 발견하는 경우가 흔합니다. 한 번 손상된 시신경은 회복되지 않습니다. 따라서 중년 이후부터는 1년에 한 차례씩 눈 검진을





받는 것이 녹내장으로 오는 실명을 예방하는 길입니다.

녹내장은 시신경이 손상돼 실명 위험이 커지는 안과 질환으로, 눈의 압력과 관련이 있습니다. 안구에는 둥그런 눈의 형태를 유지하고 눈에 영양분을 공급하는 안구액(눈방수)이라는 액체가 있습니다. 안구액은 매일 분비되고 배출되면서 일정한 안구 내부의 압력을 유지합니다. 그런데 안구액이 배출되는 배수로가 막히면 안구액이 쌓이면서 안압이 높아집니다. 높아진 안압 때문에 시신경이 손상되는데 이것이 녹내장입니다.

#### 급성 안구통 발생 시 응급실로

안구액이 배출되는 통로가 막히는 이유는 아직 밝혀지지 않았습니 다. 다만 고령, 녹내장 가족력, 고도 근시, 심혈관 질환, 고혈압, 과거 눈 손상이나 수술 경험, 백내장,

감염, 당뇨병 등이 녹내장 위험을 높이는 것으로 알려졌습니다. 또 스테로이드제를 장기간 복용한 사람도 녹내장 위험이 큼니다. 의사 처방 없이 특정 약물을 사용하지 말아야 합니다.

선천적으로 안구 내부의 구조적 문제로 안압이 오르는 선천성 녹내장도 있습니다. 대개 생후 6개월 이내의 아이가 빛에 매우 민감하거나, 자주 눈물을 흘리거나, 검은자위가 다른 아이에 비해 크다는 이유로 안과를 방문했다가 녹내장을 발견하기도 합니다.

성인에게 발생하는 녹내장은 안구액이 배출되는 배수로가 얼마나 막혔는지에 따라 몇 가지로 구분합니다. 안과 의사가 검사한 결과, 배수로가 완전히 막힌 것을 폐쇄각 녹내장이라고 부릅니다. 폐쇄각 녹내장은 배수로가 갑자기 막히는 경우(급성 폐쇄각 녹내장)가 있고 배수로가 천천히 막히는 경우(만성 폐쇄각 녹내장)도 있습니다.





급성일 때는 안압이 급격히 증가하고 만성일 때는 안압이 서서히 높아집니다.

특히 급성 폐쇄각 녹내장은 안압이 급격히 증가하므로 심한 눈 통증, 두통, 눈 충혈, 시야 흐려짐, 빛 주변의 무지갯빛 후광, 시력 상실, 메스꺼움, 구토 등의 증상이 생깁니다. 이런 이상 증상 때문에 병원 응급실을 찾는 사람이 많습니다. 급성 녹내장은 치료하지 않으면 증상 발생 후 수 시간 만에 시력을 잃을 수 있어서 병원에서는 응급 의료 상황으로 간주해 치료합니다. 노년층이 갑작스러운 안구통이나 편두통을 느끼면 빨리 병원 응급실을 찾아야 합니다. 병원에서는 안압을 조절하기 위해 레이저 시술, 약물 치료를 시행합니다. 그래도 안압이 조절되지 않으면 수술을 고려합니다. 치료받지 않고 방치하면 치명적인 시신경 손상이 발생해 실명할 수 있습니다.

### 조기 발견이 어려운 정상안압 녹내장

배수로나 완전히 막히지는 않았지만 안구액이 잘 배출되지 않는 것을 개방각 녹내장이라고 합니다. 이 녹내장은 전체 녹내장의 약 80%를 차지합니다. 배수로나 수개월 또는 수년에 걸쳐 서서히 막히므로 안압도 천천히 상승합니다. 아예 안압이 오르지 않는 경우도 있습니다. 정상안압 녹내장은 안압이 정상 범위(11~21mmHg)인데 시신경이 손상된 경우를 말합니다.

특히 한국인을 비롯한 아시아인에게 정상안압 녹내장이 흔합니다. 안압이 높지 않아 자각하지 못하는 사이에 시신경을 상당히 잃고 나서야 녹내장을 발견하는 경우가 많습니다. 정상안압 녹내장을 조기에 발견하는 것이 의료계의 숙제였는데 최근 가시적인 성과가 나오고 있습니다. 용인세브란스병원·순천향대부천병원 안과 연구팀은 안구액의 단백질 변화로 정상안압 녹내장



을 조기에 발견하는 방법을 찾아낸 바 있습니다.

이렇듯 녹내장 대부분은 안압이 서서히 오르거나 아예 정상이기 때문에 시신경도 조금씩 손상됩니다. 따라서 조기에 특별한 증상을 느끼지 못합니다. 중심부 시력은 괜찮은데 주변 시야가 수개월 또는 수년에 걸쳐 마치 터널 안에서 밖을 보는 것처럼 좁아집니다. 시야가 매우 좁아지면 주변 사물과 돌발 상황에 대처하는 능력이 떨어집니다. 예컨대 계단이나 낮은 문턱에서 발을 헛디뎠다 넘어지거나 운전할 때 표지판이나 신호등이 잘 보이지 않아 사고를 내기도 합니다. 양쪽 눈 모두에서 녹내장이 진행하지만 정도의 차이가 있어서 잘 알아차리기가 쉽지 않습니다. 병이 더 진행된 후에는 눈 출혈, 불편함, 시야 흐려짐, 두통, 눈 통증, 수면 장애 등의 증상이 나타나기도 합니다.

### 시력 추가 상실 예방 목적의 치료

어떤 이유로든 녹내장이 의심돼 안과를 찾으면 의사는 안압을 측정합니다. 안압이 높으면 녹내장 가능성이 있지만 안압이 정상이라고 해서 안심할 수는 없습니다. 의사는 시신경이 손상됐는지 또는 배수로가 막혔는지를 추가로 살펴봅니다. 안압은 주간과 야간에 따라 다를 수 있고 혈압에 따라 변동되기도 합니다. 이런 환자를 위해 의사는 24시간 안압과 혈압을 측정합니다.

녹내장이 혈압과 무슨 관계가 있을까 싶지만, 고혈압은 녹내장 위험을 높입니다. 세브란스병원 안과 연구팀은 고혈압 환자 10만여 명과 정상 혈압인 사람 10만여 명을 11년간 추적 관찰했습니다. 그 결과 고혈압 환자의 녹내장 위험이 16% 더 높다는 사실을 발견했습니다. 또 고혈압에 간질환이나 고지혈증까지 동반되면 녹내장 위험은 22% 더 커집니다. 김찬운 교수(세브란스병원 안과)는 “고혈압 환자는 전문의의 진료를 통해 혈압을 적절히 관리하고, 40대 이상이라면 연 1회 안과 검진을 통해 녹내장 유무를 확인하는 것이 좋습니다”라고 조언합니다.

녹내장으로 확진되면 의료진은 곧바로 치료에 들어갑니다. 그렇지만 치료한다고 해서 녹내장으로 손상된 시신경이 본래대로 복구되지는 않습니다. 따라서 녹내장 치료의 목적은 시력을 회복하는 것이 아니라 추가적인 시력 상실을 최대한 막는 것입니다. 안구액이 적절히 분비되고 배출되도록 하는 것이 녹내장의 주요 치료법입니다. 약물, 레이저 시술, 수술 등 다양한 방법이 있으며, 어떤 방법을 사용할지는 녹내장의 원인, 형태, 증상 등을 따져 의사가 결정합니다.

일반적으로 압력이 서서히 상승하는 녹내장에는 약물 치료가 우선입니다. 점안액을 평생 사용하면서 높은 안압을 조절하는





것입니다. 처음에는 한쪽 눈에 약물 치료를 시작해서 1~4주 후 효과를 확인하고 반대편 눈에도 약물 치료를 진행합니다. 한 가지 약물에 효과가 없으면 다른 약물로 변경하거나, 약물 투여량을 조절하거나, 여러 가지 약물을 병행 사용합니다. 물론 약물 치료와 함께 정기적으로 안압 측정, 시신경 검사, 시야 검사(녹내장으로 손상된 시야 정도를 평가하는 검사)를 받아야 합니다.

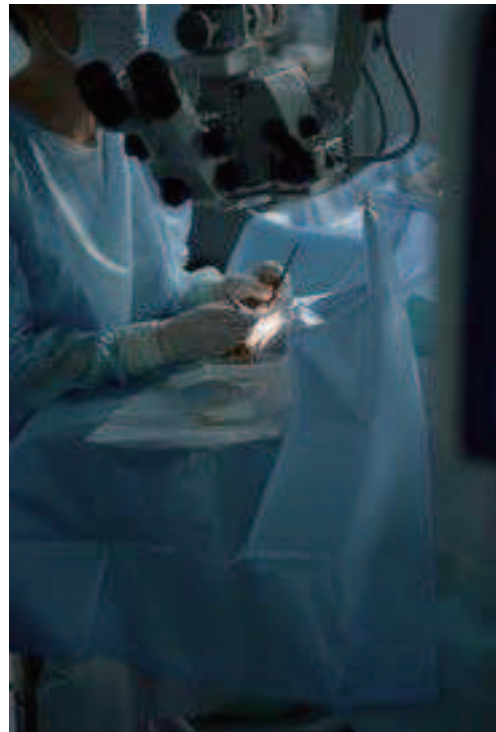
#### **약물 치료 이외에 레이저 시술·수술 등 진행**

안압이 매우 높거나, 점안액으로 안압이 효과적으로 조절되지 않거나, 점안액을 사용할 수 없거나, 점안액을 사용했을 때 심한 부작용이 발생하거나, 이미 심각한 시야 손상이 발생한 경우에는 레이저 시술이나 수술 치료가 필요합니다. 레이저 시술은 약물 효과가 없는 녹내장뿐만 아니라 신속한 치료를 받지 못하면 실명하는 급성 녹내장에도 사용합니다. 눈에 약물을 넣어 안압을 떨어뜨린 후 안구액이 잘 배출되도록 레이저로 배수로를 뚫는 방식입니다. 수술도 안구액 배출을 위한 통로를 만드는 치료법입니다. 최근에는 2mm 미만으로 절개하는 기술이 발달해서 수술 시간이 5~10분으로 짧고 회복도 빠릅니다.

원인이 분명한 녹내장은 그 원인을 제거해 치료합니다. 예컨대 감염이나 염증이 원인이라면 항바이러스제나 스테로이드제

등 약물을 사용합니다. 종양이 안구액의 배출을 막는 상황일 때는 그 종양을 제거하는 치료가 필요합니다. 백내장이 원인인 경우는 백내장 수술을 진행합니다.

안압은 정상보다 높는데 아직 시신경이 손상되지 않은 경우(고안압증 녹내장)가 있습니다. 당장 특별한 치료를 시작하지는 않더라도 녹내장으로 진행할 가능성이 있으므로 의사가 꾸준히 관찰하면서 경과를 살핍니다. 물론 안압이 매우 높거나 가족력이 있다면 예방적 차원에서 약물 치료를 시작할 수 있습니다. 의사는 시야 검사를 통





해 환자의 녹내장 진행을 예측합니다. 이를 위해 환자는 6개월마다 안과를 찾아야 합니다. 예측 정확성도 의사의 임상 경험에 따라 약간씩 다릅니다.

그래서 요즘은 더 일찍 녹내장을 예측하기 위해 인공지능을 개발했습니다. 서울아산병원·강릉아산병원 안과 연구팀은 약 9년 동안 9만 6,000여 개 시야 검사 결과를 학습시킨 인공지능을 통해 고위험 녹내장을 86% 정확도로 예측할 수 있다고 발표한 바 있습니다. 환자도 6개월 간격으로 3번만 시야 검사를 받으면 됩니다.

### 정기적인 눈 검사가 가장 중요

녹내장의 예방법은 무엇일까요? 평소 물구나무서기와 같이 안압을 올리는 자세를 피하라는 조언 외에 특별한 예방법이 없습니다. 한 가지 확실한 것은 조기에 발견해야 실명 위험을 낮출 수 있다는 사실입니다. 앞서 설명한 바와 같이 녹내장은 초기 증상이 없어서 빨리 발견하기가 쉽지 않습니다. 따라서 중년 이후부터는 특별한 안과 질환이 없더라도 정기적으로 안과를 방문해 눈 점검을 받는 습관이 실명을 예방하는 유일한 방법입니다.

모든 연령대에서 녹내장이 발생하나 특히 60세 이후 녹내장 위험은 6배 높아집니다. 고령 외에도 녹내장 가족력, 근시나 원시, 당뇨병, 심혈관 질환, 고혈압, 장기간 스

테로이드 사용, 과거 눈 손상이나 수술 경험이 있는 사람이 고위험군입니다. 고위험군은 전문의의 지침에 따라 더 자주 눈 검사를 받아야 합니다.

질병관리청과 대한안과학회가 공동 조사한 결과에 따르면, 40세 이상 국민 중 3.4%가 녹내장을 앓고 있습니다. 그러나 이런 수치에 비해 정기적으로 눈 건강을 챙겨야 한다는 인식이 적습니다. 매년 안과를 찾거나 건강검진 때 안저검사를 포함하면 녹내장을 조기에 발견할 수 있습니다. 안저검사는 동공을 통해 망막이나 시신경의 이상을 확인하는 정밀 검사로, 3대 실명 질환(녹내장, 당뇨망막병증, 황반변성)을 빠르게 진단하는 검사입니다.

이 검사는 대학병원과 사설 건강검진센터의 검진 항목에 있으나 국가건강검진에는 필수 항목이 아닙니다. 그 때문에 대한안과학회는 수년 전부터 안저검사를 국가 건강검진에 포함할 것을 주장해 왔습니다. 강자헌 교수(강동경희대병원 안과)는 “안압이 정상이라도 물리적 압력이나 혈류 장애로 시신경이 손상될 수 있으므로 시신경 손상 여부를 정기적으로 확인할 필요가 있습니다”라고 조언합니다.





# 주식 투자의 보너스 ‘배당주 투자’

글 / 임상균 매일경제신문 주간국장



대부분의 주식투자자가 기대하는 투자 수익은 시세차익이죠. 주가가 쌀 때 사서 비싸게 팔아 수익을 남기면 됩니다. 하지만 그게 말처럼 쉬운 일은 아닙니다. 그래서 최근 부상하는 투자법이 배당투자입니다. 상장기업은 주주에게 받은 돈으로 1년간 경영을 잘해서 이익을 크게 내고, 그 이익 중 일부를 주주에게 되돌려줘야 합니다. 그렇게 되돌려주는 돈이 배당금입니다. 은행의 이자같이 확정된 수익을 제공하는 것은 아니지만 건실한 상장기업이라면 대부분 수익 중 일부를 항상 주주들에게 돌려주고 있습니다. 순이익 중 배당에 할당하는 비율, 즉 배당 성향도 일정하게 유지되는

기업이 적지 않습니다. 시세차익을 노리는 것보다 훨씬 안정적으로 수익을 거두는 셈이죠. 여기에 주가까지 오른다면 1석2조의 효과를 볼 수 있는 게 배당투자입니다.

## 배당금 재투자로 누리는 복리효과

배당을 주는 기업이라면 분명히 수익을 내고 있다는 의미입니다. 직원들 임금 주고, 원재료 사고, 성장을 위한 재투자를 하고도 남는 이익이 있어야 배당할 수 있습니다. 배당 성향이 높다는 의미는 그만큼 기업이 건실하며 이익 창출 능력이 뛰어난 곳이니 투자자로서는 안심하고 투자금을 넣을 수 있습니다.



배당은 특히 예금의 복리효과도 기대할 수 있습니다. 특정 기업 주식을 보유하고 있고, 분기 말 또는 연말에 배당이 들어올 경우 그 현금으로 해당 주식을 또 사는 겁니다. 이런 식으로 배당이 들어올 때마다 해당 주식을 사놓는다면 주식 수가 복리효과로 늘어나면서 자산도 따라서 증가하게 됩니다. 배당주의 복리효과는 미국이나 영국처럼 우리보다 앞서 배당주 투자가 안착된 선진국 증시에서 이미 입증된 투자전략입니다.

배당투자가 모든 투자자에게 적합한 투자법이라고 단언할 수는 없습니다. 배당투자는 기본적으로 장기투자입니다. 주식을 사서 1~2개월 보유한 후 팔아서 단기차익을 거두려는 투자자 혹은 벼락부자가 되고 싶은 투자자는 배당투자를 쳐다볼 필요도 없습니다. 호흡이 긴 자금으로 장기적으로 안정적인 수익을 내겠다는 목표라면 배당투자를 하는 것이 유리합니다. 그렇다고 ‘대박’의 꿈을 접는다면 주식투자를 하는 묘미가 없습니다. 그래서 투자고수들은 자금을 두 계좌로 나눠서 투자하는 방법도 종종 활용합니다. 한 계좌에서는 단기차익을 노리는 적극적 투자, 나머지 계좌는 배당을 겨냥한 안정적 투자입니다. 자신의 총 투자자금을 절반씩 나눠 넣어놓고 계좌의 성격에 맞게 포트폴리오를 짜놓은 것입니다.

## 배당주를 살 시기는 연말이 아니라 하락장

배당주 투자는 흔히 연말에 많이 하는 투자 방식으로 알고 있습니다. 배당을 받으려면 보유한 주식을 들고 결산기를 넘겨 배당받을 권리를 얻어야 합니다. 예를 들어, 12월 결산법인인 현대자동차에서 배당을 받고 싶다면 해당 주식을 보유한 채로 12월 말을 넘기면 됩니다. 즉, 12월 26일 매수해서 이듬해 1월 2일 매도하면 배당을 받을 권리를 갖게 됩니다. 물론 그전에 미리 사놓아도 배당을 받을 수 있지만 시세변동의 위험이 있습니다. 5%의 배당을 받더라도 보유한 주식 가격이 5% 이상 떨어지면 결국 손해입니다. 이를 방지하기 위한 방법이 연말에 사서 연초에 바로 팔면서 배당만 챙기는 전략입니다.

하지만 배당수익률 측면에서 본다면 과연 이것이 현명한지 따져봐야 합니다. 배당수익률이란 시가 혹은 주식 매입가격 대비





배당금의 비율입니다. 매년 주당 500원을 배당하는 기업 주식을 주당 1만 원에 매입했다면 배당수익률은 5%입니다. 배당수익률을 최대한 높이려면 주식을 싸게 사야 합니다. 매년 주당 5,000원에 매입해 500원의 배당금을 받는다면 배당수익률이 10%에 달합니다.

즉, 배당투자의 수익률을 극대화하려면 최대한 주가가 쌀 때 사야 합니다. 문제는 어느 시점이 주가가 낮은 것인지 누구도 장담할 수 없다는 것입니다. 지금 낮아 보이지만 더 내려갈 수도 있는 것이 주가입니다. 다만 주가란 항상 사이클이 있다는 것은 분명합니다. 배당을 넉넉히 주는 건실한 기업 주가라면 하락하는 시기도 있지만 분명 상승기도 오기 마련입니다. 따라서 하락기에 주식을 매입한다면 최대한싼 가격에 주식을 매입할 수 있게 됩니다.

특히 고배당주는 연말로 다가갈수록 비싸지는 성격이 있습니다. 그래서 여름에 사야 싸게 살 확률이 높아집니다. 한국거래소 데이터에 따르면 고배당50지수의 코스피 대비 상대수익률은 9월 초가 5.97%포인트로 매우 높습니다. 하지만 10월 초 -1.59%포인트, 11월 초 -2.56%포인트, 12월 초 -0.03%포인트 등으로 연말로 다가갈수록 코스피 수익률보다 고배당50지수 수익률이 저조한 현상이 나타납니다. 고배당주는 미리 사놓아야 한다는 얘기입니다.

## 배당금 추이, 실적, 현재 주가 등 검토

고배당 종목을 고르는 일이 쉽지는 않습니다. 무턱대고 배당금을 많이 주는 기업이라고 투자수익이 높은 것은 아닙니다. 투자자로서는 배당수익률이 중요합니다. 우선 과거 배당금 규모가 꾸준히 유지돼 왔거나, 서서히 증가하는 기업을 선택해야 합니다. 그중에서 올해 실적도 지난해 이상으로 향상될 것으로 예상된다면 연말 배당금은 지난해 이상으로 받을 확률이 상당히 높다고 볼 수 있습니다. 그중에서 주가가 평소보다 많이 낮아져 있다면 기대 배당수익률이 높은 종목이라고 볼 수 있습니다.

요즘은 네이버에서 ‘배당수익률 상위종목’을 검색하면 리스트가 바로 올라옵니다. 지난해 배당금을 8월 19일 종가로 나눌 때 최고의 배당수익률을 기대할 수 있는 종목은 효성티앤씨로 무려 15.53%에 달합니다. 지난 3년간 배당금이 1,000원 → 2,000원 → 5,000원으로 꾸준히 증가해 왔습니다. 문제는 올해 실적이 부진하다는 겁니다. 2분기 영업이익과 순이익이 전년 동기 대비 77%, 89%씩 급감했습니다. 중국 봉쇄, 원자재 값 상승 등의 영향이라는데 하반기에 얼마나 회복될지 점검해 보고 투자자본인이 판단해야 합니다. 이렇듯 배당종목 선별은 최근 배당금 추이, 올해 실적, 현재 주가 등 3가지 요소를 종합적으로 판단해 결정하는 것이 기본입니다.



### 월급처럼 배당받는 미국 배당주

사실 배당에는 국내 상장기업보다 미국 기업이 더 적극적입니다. 오랜 기간 주주친화 경영을 해 온 결과입니다. 월스트리트 저널에 따르면 S&P500 기업의 올 2분기 배당금 총액은 1,405억 6,000만 달러(약 183조 7,000억 원)로 사상 최대 기록을 세웠습니다. 우크라이나 전쟁에 소비 위축이 겹치며 경기침체 우려가 제기되고 실제 기업 실적도 썩 좋지 않은 상황인데 배당은 늘린 것입니다.

게다가 한국은 대부분 1년에 한번 배당금을 주는데, 미국 기업 중에는 분기 혹은 매달 배당금을 주는 곳이 많습니다. 포트폴리오를 구성한다면, 매달 월급처럼 배당받는 것도 가능합니다. 예컨대 1·4·7·10월에 배당하는 종목, 2·5·8·11월에 배당하는 종목, 3·6·9·12월에 배당하는 종목을 동시에 사놓는다면 매달 배당을 받을 수 있습니다.

전통적으로 미국 고배당 종목으로는 코카콜라, 존슨앤존슨 등이 유명합니다. 안정적인 사업포트폴리오를 구축한 대표적인 소비재 기업이며 오랜 기간 꾸준한 이익과 배당 성향을 보여 온 기업입니다.

그런데 한국 기업도 어려운데 미국 증시에 가서 배당 유망 종목을 고르기란 정말 쉽지 않습니다. 이럴 때는 미국 배당주에 집중 투자하는 펀드나 ETF를 선택하는 것도 현명한 방법입니다. 올해 들어 시장이 하락하는 와중에도 8월 16일까지 수익을 내고 있는 미국펀드는 12개뿐인데 그중 5개가 배당주펀드입니다. ‘키움KOSEF미국방어배당성장나스닥증권상장지수투자신탁’이라는 펀드는 10.1%의 수익을 냈습니다. 같은 기간 나스닥지수가 15.4% 하락한 것을 감안하면 배당투자가 얼마나 매력적인지 알 수 있습니다.





# 아이들의 미래를 열어주세요

## 아동권리보장원 ‘가정 위탁 보호제도’ 안내

부모가 없거나 부모 등 보호자의 학대, 방임, 질병, 기타 부득이한 사정으로 친가정에서 자랄 수 없는 18세 미만의 아동을 ‘보호대상아동’이라고 합니다. 과거에는 이들 아이를 주로 보육원 등 아동복지시설에서 보호·양육하였으나, 최근에는 시설에서의 단체 보호보다는 가정에서의 경험을 통해 가족 간의 상호작용을 배우게끔 장려하고 있습니다. 이는 ‘가정 위탁 보호제도’로, 다른 가정에서 보호대상아동에게 일정 기간 위탁가정을 제공하고 보호·양육하는 제도입니다. 보호대상아동은 위탁가정의 부모님이 주시는 지지와 사랑에 힘입어서, 살아가면서 겪는 다양한 어려움을 성숙하게 극복함으로써 마침내 건강한 사회구성원으로 자리 잡을 수 있을 것입니다.

“어린 시절 친부모님과 헤어졌던 기억은 나에게 큰 상처였던 것 같다. 위탁부모님은 늘 친구같이 나의 이야기를 들어주었다. 위탁부모님은 나의 친부모님이 경제적 위기로 가정이 해체될 수밖에 없었고, 좀더 나은 환경에서 성장하길 바라는 마음으로 위탁부모에게 맡긴 것이라고 차분하게 설명하여 주었다. 나는 그 덕분에 위탁가정에서 지낸다는 부끄러움도 없어졌고, 친부모님을 향한 상처도 조금씩 치유되었다. 지금은 앞날의 계획을 잘 세워서 고등학교, 대학교를 열심히 그리고 재미있게 다니고 싶다. 그래서 어엿한 사회인이 되어 넓은 이 세상에서 마음껏 내 꿈을 펼쳐보고 싶다.”

- 가정위탁 수기 공모전의 일부 -





이처럼 가정위탁이 시설 보호에 비해 긍정적인 효과가 있으나, 가정위탁 참여 가정이 부족한 것이 현실입니다. 2020년 기준 보호대상아동 4,120명 중 25%에 불과한 1,068명만 가정위탁 혜택을 받고 대부분의 아동은 아직도 시설에서 단체 양육되고 있는 실정입니다. 또한 가정위탁 참여를 지원하는 가정 중에는 양육보조금 등 위탁가정 지원혜택만을 기대하고 정작 아이들에게는 소홀한 가정도 있습니다. 사회적으로 아이들의 든든한 울타리가 되어줄 수 있으면서, 사랑까지 나눌 수 있는 건강한 가정의 많은 지원이 필요합니다. 건강하게 성장하는 아이들을 지켜보는 일은 커다란 보람과 행복으로 돌아올 것입니다. 보람 있는 노후생활을 위해 가정 위탁 보호제도에 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

## 가정 위탁 보호제도 소개

### ● 가정위탁 보호유형

- ① 일시가정위탁 : 보호대상아동을 일시적으로 보호·양육(기본 3개월, 최대 6개월)
- ② 전문가정위탁 : 학대피해, 2세 이하, 장애, 경계선 지능 아동을 전문적인 자격을 갖춘 가정에서 보호 양육
- ③ 일반가정위탁 : 보호대상아동을 일반가정에서 보호·양육

### ● 위탁부모 선정기준

일반(임시)가정위탁	전문가정위탁
(공통기준)	(공통기준을 충족하고 아래 요건 중 1가지 이상 해당)
위탁아동을 양육하기에 어려움이 없는 수준의 소득이 있는 가정	위탁부모 경험(3년 이상)
위탁아동의 종교의 자유를 인정하고, 양육과 교육이 가능한 가정	사회복지사
25세 이상이며, 위탁아동과의 나이 차이가 60세 미만	보육교사
친자녀의 수가 위탁아동을 포함하여 4명 이내	유아/초·중등 교사
가정에 성범죄, 가정폭력, 아동학대, 정신질환 등 전력이 있는 자가 없을 것	청소년 상담사
	심리 관련 전공자 등

### ● 위탁가정 지원혜택

- 양육보조금 : 아동 1인당 월 30만~50만 원 지급
- 전문아동보호비 : 아동 1인당 월 100만 원(전문가정위탁에 해당)
- 아동용품구입비 : 신규 위탁 가정일 경우 최초 1회 100만 원 등

### ● 가정위탁 상담·신청 문의 : 1577-1406





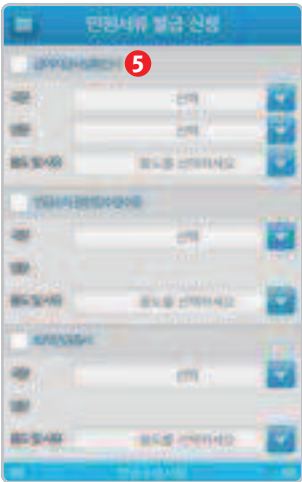
# 스마트한 공무원연금생활

## ‘공무원연금’ 앱 이용 방법

글 / 홍보실 권경희

문득 민원서류가 필요해 공무원연금콜센터에 전화하니 통화량이 많아 기다리는 시간이 길어집니다. 컴퓨터를 켜서공단 홈페이지에 들어가려고 하니 어떤 화면을 들어가야 하는지 복잡합니다. 이럴 때는 스마트하게 공무원연금 앱을 이용해 보세요. 스마트폰 하나로 간편하게 내 연금정보는 물론이고 민원서류까지 신청할 수 있습니다. 공무원연금 앱은 플레이스토어(또는 앱스토어)에서 다운받을 수 있습니다.

### 민원서류 발급 신청



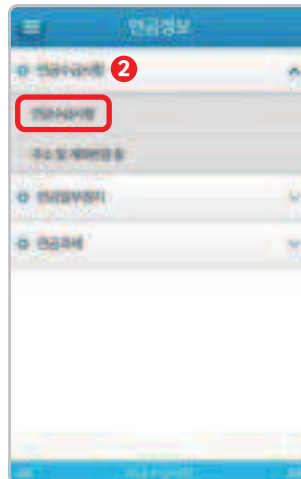
- ① 공무원연금 앱을 실행 후 로그인합니다. 로그인 정보는 공단 홈페이지와 동일하며, 회원가입은 PC를 이용한 공단 홈페이지에서만 가능합니다. 홈 화면에서 ‘민원서류발급’을 선택합니다.
- ② ‘민원서류 발급신청’을 선택합니다.
- ③ ‘전화번호’, ‘성명’, ‘수령방법’을 선택합니다. 수령방법에 따라 ‘주소’ 또는 ‘FAX번호’를 입력합니다.
- ④ [ ]를 선택 후 발급 대상 ‘증서번호’를 선택합니다.
- ⑤ 발급할 민원서류 앞에 ☐를 눌러 체크표시가 뜨도록 합니다. 국문(또는 영문) 선택 후 필요한 장수를 누릅니다. ‘용도 및 사유’를 선택한 후 화면을 아래로 내려 ‘신청’ 버튼을 누릅니다.



### 주요 민원서류

- 공무원연금지급사실확인서 : 월 연금소득을 증명할 수 있는 서류로, 주로 자녀 유학이나 대출을 위해 발급함
- 연금소득원천징수영수증 : 연간 총연금액, 과세대상 연금금액이 표시되며, 종합소득신고 등을 위해 소득증명 용도로 발급함
- 연금증서 : 연금수급자임을 증명하는 서류로 활용되며, 증서번호·성명·생년월일·연금 종류 등이 표시됨

### 연금수급사항



5 월연금액 더보기

연도	월연금액	과세연금액
2022/01/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/02/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/03/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/04/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/05/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/06/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/07/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/08/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/09/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/10/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/11/01	1,000,000 원	1,000,000 원
2022/12/01	1,000,000 원	1,000,000 원

1. 월연금액 조회를 위해 해당 과세연금시스템  
(공무원연금관리시스템)에 접속하여 조회합니다.

#### ▶ 연금지급내역 확인

- ① 홈 화면에서 '연금수급정보'를 선택합니다.
- ② '연금수급사항'을 선택합니다. 그 아래 나타나는 '연금수급사항'을 한 번 더 선택합니다.
- ③ 현재 연금액이 나타납니다. 유족연금수급자, 장해연금수급자라면 [ ] 버튼을 누르면 원하는 증서번호를 선택해 해당 연금액을 확인할 수 있습니다.
- ④ '월연금액 더보기'를 선택하면 ⑤처럼 최근 1년간의 지급 내역이 나타납니다.

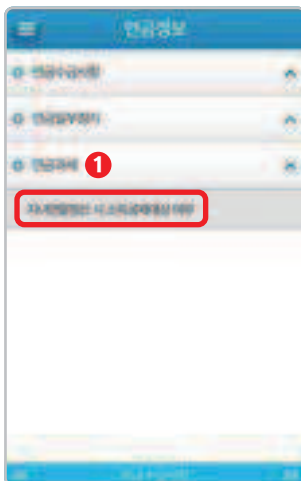




#### ▶ 주소 및 계좌 변경

- ① 홈 화면에서 '연금수급정보'를 선택합니다. '연금수급사항' → '주소 및 계좌 변경 등' 순서로 이동합니다. [ ]를 눌러 원하는 구분을 선택합니다.
- ② ①에서 선택한 '신분변동구분'에 따라 신분변동사항을 수정해 입력합니다. 화면을 맨 아래로 내려 '③저장'을 누릅니다.

### 과세대상 연금금액 확인



- ① 홈 화면에서 '연금수급정보' → '연금과세' → '자녀연말정산 시 소득공제대상 여부' 순으로 이동합니다.
- ② '자녀연말정산 시 소득공제대상 여부 확인'을 선택합니다.
- ③ '과세대상 연금금액'을 확인합니다.

#### 과세대상 연금금액이란?

- 퇴직연금(연계퇴직연금, 조기퇴직연금 포함)이나 분할연금의 연간 총액 중 소득세 부과대상이 되는 연금금액을 말합니다(유족연금, 장해연금은 비과세).

$$\bullet \text{과세대상 연금금액} = \text{연간 연금액} \times \frac{\text{공무원 재직 중 2002년 이후 기여금 납부월수}}{\text{공무원 재직 중 총 기여금 납부월수}}$$



## 연금일부정지



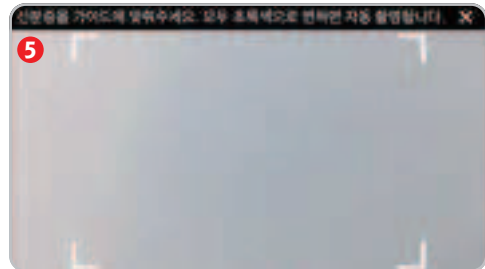
- ① 홈 화면에서 '연금수급정보' → '연금일부정지' → '일부정지금액산정' 순으로 이동합니다.
- ② '적용연도', 예상되는 '근로 총급여' 또는 '사업소득', 그리고 '적용월수'를 입력합니다.
- ③ 입력한 예상소득에 따라 예상되는 연금일부정지액을 확인할 수 있습니다.

## 연금신분증 발행



- ① 홈 화면에서 '연금신분증'을 선택합니다.
- ② '개인정보 수집 이용안내'를 읽고, '동의'를 선택합니다.
- ③ 신분증 촬영 안내문을 읽고 '다음'을 선택합니다.





- ④ ‘신분증 촬영 TIP’을 읽고, 촬영을 위해 화면을 누릅니다.
- ⑤ 사각형 내 신분증이 들어오면 자동으로 촬영됩니다. 촬영 후 바뀐 화면에서 ‘발행’  
→ ‘예’ 순으로 선택하면, ‘연금신분증’이 발행됩니다.

### 연금신분증이란?

공단에서는 여행, 건강검진 등 다양한 제휴업체와 공무원후생복지시설 운영을 통해 전·현직 공무원에게 우대 혜택을 제공합니다. 이때 ‘연금신분증’을 제시하면 할인된 가격으로 다양한 복지혜택을 누릴 수 있습니다.

## 연금 OX퀴즈

1. ‘공무원연금’ 앱에서는 최근 2년간 월연금액 지급 내역을 확인할 수 있습니다. ( )
2. ‘공무원연금’ 앱에서는 예상 소득에 따라 예상되는 ‘연금일부정지액’을 확인할 수 있습니다. ( )

### 지난 호 정답

1. 유족이 민법상 재산상속을 포기해도 공무원 유족연금 청구는 가능합니다. (○)
2. ‘공무원연금 평생안심통장’을 이용하면 금융계좌 압류의 위험 없이 공단에서 매달 지급하는 연금액 중 월 185만 원 이내에서 자유롭게 출금할 수 있습니다. (○)

응모 마감일은 9월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 당첨된 독자님에게는 모바일문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





은퇴 이후 활기찬 생활을 위해 ‘만남’과 ‘네트워크’는 중요합니다.  
추억을 만들기 좋은 동호회와 자원봉사단체 등을 소개합니다.



역사문화탐방회 남산한옥마을 방문

### 보사동우회

보사동우회는 1983년 보건복지부장관 인가로 설립되어 보건복지부 전·현직공무원이 회원으로 구성되어 있습니다. 사회복지 증진에 이바지하고자 노력하고 있으며, 골프, 테니스, 바둑, 역사문화탐방회 등 취미클럽을 주기적으로 개최하며 회원 간 친목을 도모합니다.

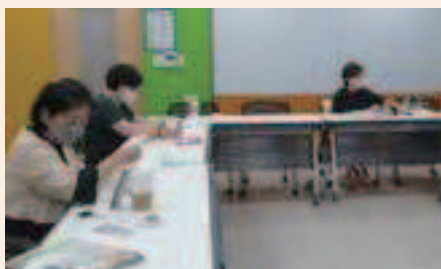
☎가입 문의 : 010-5385-7763  
(보사동우회 사무총장)



### 삼척상록자원봉사단

강원도 삼척 지역 퇴직공무원으로 2015년 3월에 구성된 봉사단입니다. 비가 오나 눈이 오나 매주 금요일이면 어김없이 삼척시 근덕면 일대 홀몸어르신 가정을 방문하며 따뜻한 도시락을 전달해 드립니다.

☎가입 문의 : 033-854-4712  
(사회공헌 담당자)



### 행복프랑스자수 커뮤니티

영등포50플러스센터에 있는 프랑스자수 커뮤니티입니다. 자수를 좋아하는 사람들이 모여 한땀 한땀 예쁜 소품을 만들며 풍요로운 시간을 가꾸며 친목도 함께 도모하고 있습니다.

☎가입 문의 : 02-2635-5060  
(영등포50플러스센터)

\* 독자님이 활동 중인 동호회나 봉사단 회원 모집이 필요하다면, 연금지에 소개해 주세요. 단체명, 활동 내용 등을 적어 공단 홈페이지로 신청해 주세요. 자세한 투고 방법은 79쪽에서 안내합니다.



# 1주일에 1번! 채식생활

취재·글 / 전진 객원기자

유엔식량농업기구는 2006년 보고서를 통해 축산업이 배출하는 온실가스를 지적했습니다. 전 세계 온실가스 중 축산업이 약 18%, 교통수단은 약 13.5%를 차지한다는 것입니다. 자동차를 타지 않는 것보다 육식을 줄이는 것이 지구를 지키는 데

더 도움이 될 수 있습니다. 최근 환경 문제가 대두되면서 채식에 관심이 높아졌습니다. 한국채식연합의 조사에 따르면 국내 채식 인구는 2020년 기준으로 2008년 대비 10배 늘어난 150만 명으로 추정된다고 합니다.





## 간헐적 채식주의자, 플렉시테리안

채식은 먹는 음식에 따라 8단계로 구분됩니다. ‘프루테리안’은 가장 높은 레벨의 채식주의로 식물의 뿌리와 잎도 먹지 않고 열매인 과일과 견과류, 곡식 종류만 허용합니다. 다음 단계는 ‘비건’입니다. 보통 채식주의자를 ‘비건(Vegan)’으로 부르지만, 동물성 식품을 전혀 먹지 않는 채식주의자를 ‘비건’이라고 합니다. 비건 단계에서 유제품이 추가된 ‘락토’와 계란으로 만든 제품을 추가한 ‘오보’, 그리고 유제품과 계란을 섭취하는 ‘락토 오보’가 있습니다. 유제품과 계란에 이어 해산물을 추가한 ‘페스코’, 페스코의 허용 품목에서 가금류를 추가한 ‘폴로’, 그리고 평소에 채식을 하지만 상황에 따라 육식도 하는 자유로운 채식주의자 ‘플렉시테리안’이 있습니다.

이처럼 채식주의자라고 해서 무조건 고기를 안 먹는 것은 아닙니다. 채식이 환경과 건강에 도움이 되는 것은 사실이지만, 갑자기 극단적인 채식을 하게 되면 영양소 불균형으로 몸에 이상이 나타날 수도 있습니다. 채식에 도전해 보고 싶다면 일주일 중 하루나 이틀 정도 채식만 하거나 세 끼 중 한 끼만 채식을 해보는 ‘간헐적 채식’을 추천합니다. 한 사람이 일주일에 1번 채식을 하면 1년에 약 15그루의 나무를 심는 효과가 생긴다고 합니다.

## 일주일 중 하루는 고기 없는 날

영국의 팝 밴드 비틀스의 멤버 폴 메카르티는 일주일 중 최소한 하루는 채식할 것을 제안했습니다. 일명 ‘고기 없는 월요일(Meat Free Monday)’로, 육류 소비를 줄여 지구온난화를 막자는 취지의 캠페인입니다. 2019년부터는 미국 뉴욕의 모든 공립학교에서 ‘고기 없는 월요일’이 시행되고 프랑스, 스위스, 독일 브레멘, 브라질 상파울루 등에서도 급식을 구성할 때 주 1회 채식 메뉴로만 합니다. 우리나라 또한 울산, 서울, 인천, 부산 등의 초·중·고교에서 주 1회 또는 월 1회 고기 반찬이 없는 급식을 제공하며 서울시와 기업도 1주일에 한 번 채식 메뉴로 캠페인에 동참하고 있습니다.

최근에는 다양한 비건 식품을 주변에서 쉽게 구매할 수 있어 채식에 도전하기 좋습니다. 콩으로 만든 ‘콩고기’는 고기의 질감과 맛을 표현한 식물성 대체육입니다. 각 식품 브랜드에서도 햄버거, 스테이크, 만두 등 다양한 제품에 이를 활용하고 있습니다. 또한 동물성 우유를 ‘귀리 우유’나 ‘아몬드 우유’로, 자주 먹는 제품을 비건 라면·비건 마요네즈·두부면·채소 스톱 등 비건용 제품으로 바꿔보는 것도 좋은 방법입니다.







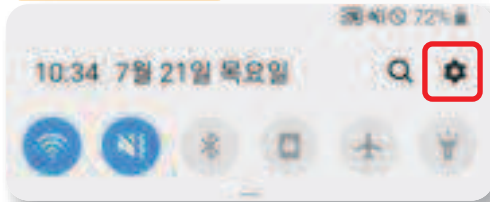
유튜브 영상

# 새것처럼 확 달라진 스마트폰!

글 / 홍보실 조경민

독자님들도 스마트폰의 항상 똑같은 글꼴에 식상함을 느낀 경험이 있을 것입니다. 스마트폰 글꼴에 약간의 변화를 주면 새 스마트폰으로 바꾼 것 같은 기분을 느낄 수 있습니다. 글꼴을 다운받고 적용하는 방법을 소개합니다. 자기가 좋아하는 서체를 다운받고 적용하여 기분 전환을 해 보세요. 연금지는 갤럭시 기종에서 글꼴을 변경했습니다.

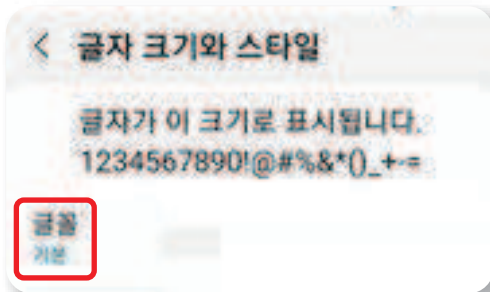
## 글꼴 적용하기



1



2



3



4

1. 홈화면에서 상단의 빠른실행창을 열어 을 선택합니다.
2. '설정' 화면이 나타나면 '디스플레이'를 선택합니다.
3. '디스플레이' 설정 목록 중에서 '글자 크기와 스타일'을 선택한 후 '글꼴'을 선택합니다.
4. '글꼴' 설정 화면에서 원하는 글꼴을 선택합니다.



## 글꼴 다운받기



1



3



2

1. 글꼴 선택 화면에서 '+ 글꼴 다운로드'를 선택합니다.
2. 갤럭시 다운로드 페이지에서 마음에 드는 글꼴을 찾아 '↓(다운로드)'를 선택합니다. 유료도 있지만 무료로 제공하는 글꼴도 있으니 '무료 인기' 탭을 먼저 살펴보길 추천합니다.
3. 설치가 완료된 후 완료된 글꼴을 선택하고 '적용' 버튼을 선택하면 끝!

## 체험해보기



원하는 글꼴을 다운받기 전 글꼴을 선택한 후 '체험해보기'를 선택해 보세요.  
미리 글꼴을 체험해 볼 수 있습니다.





# 10년 전, 그 시절 나에게

글·정리 / 홍보실 조경민

## 지금 행복한 건 네 덕분이야

류정숙 님\_경북 경산시

10년 전 퇴근 후 피곤한 몸으로 공부하고 봉사하면서 많은 자격증도 준비했습니다. “지금은 은퇴 3년 차. 어르신 프로그램 강사와 문해교사로 일 하면서 수채화, 아코디언, 요가 등 내가 좋아하는 것도 배우면서 행복하고 보람 있게 보내고 있는 것은 10년 전 힘들었지만 열심히 준비해 온 네 덕분인 거 같아. 정말 고마워~. 10년 전 정숙아!”

## 별반 다를 게 없네!

장재현 님\_서울 도봉구

10년 전이나 지금이나 청소년과 어르신을 위해 봉사하며 지내고 있습니다. 건강검진을 했는데 신체 나이가 10년이나 적게 나왔습니다. 지인들이 외모도 10년 전이나 지금이나 똑같다고 합니다. 10년 전의 나를 만나면 몸도 마음도 그때와 별반 다를 게 없다고 앞으로도 ‘10년 전의 나’처럼 살겠다고 전하겠습니다.

## 스스로 극복해 낸 나의 10년

강정순 님\_서울 서초구

10년 전의 나는 남편의 죽음으로 허탈한 나날이었습니다. 하지만 좌절하지 않고 매사에 자신감을 갖고 살겠다고 다짐했습니다. 그리고 10년 전에 내가 상상했던 것처럼 지금은 차분하고 안정적인 날들을 보내고 있습니다. 10년 전의 나를 만나게 된다면 “10년 동안 많은 사람과 잘 어울렸고, 잘 극복했다. 후회 없이 잘 즐겼다”라고 말해 줄 겁니다.





### 오늘이 가장 젊은 날이라고 생각하며 살아라

변관석 님\_서울 노원구

10년 전 퇴직 후 주민센터에서 운영하는 ‘디카 교실’에서 70대 어르신을 보고 의욕이 참 많으시다고 생각했습니다. 어느새 내 나이가 의욕 넘치는 70대가 되었습니다. 그리고 지금 10년 전 나와 나이가 비슷한 이들을 보면 무척 젊어 보입니다. 10년 전의 나를 우연히 만나게 된다면 “오늘이 가장 젊은 날이라고 늘 생각하며 살아라”라고 말해 주고 싶습니다.

### 운동도 적당히 해야지

김정옥 님\_울산 남구

10년 전 배드민턴 연수를 받다가 무릎에서 “뻑!” 하는 소리와 함께 물이 차고 붓더니 결국 ‘관절내시경 시술’로 너털너털한 연골을 잘라내고 지금은 좋아하던 운동도 춤도 제대로 즐기지 못하고 있습니다. 무조건 건강에 좋다고 생각했던 운동도 나이에 맞게 해야 한다는 걸 깨달았습니다. 10년 전으로 돌아가면 “운동 적당히 해~!”라고 조언해야겠습니다.

### 내리막길이 아니라 오르막길이야

김일태 님\_대구 수성구

그때는 퇴직하면 내리막길로 접어드는 줄만 알았습니다. 10년 전의 나에게 내리막길이 아니라 오르막길이니 걱정 말라고 말해 주고 싶습니다. 재취업하여 10년째 아파트 경비원으로 일하고 있으니 계속 올라가는 길입니다. 친구 만나면 커피 값, 밥 값 낼 수 있어서 좋고 불우이웃돕기에 참여할 수 있어서 보람을 느낍니다. 건강하게 오랫동안 일하고 싶습니다.

### 조선시대 남자라며?

이영관 님\_경기 수원시

“직장의 일만 하고 집안의 일은 아내 몫이라고 나 몰라라 했었지. 시대가 변한 줄 모르고 조선시대 남자처럼 살았으니 부부교사인 아내가 얼마나 힘들었을까? 퇴직 후에는 장보기, 김치 담그기 등을 하며 가사를 분담하고 있으니 그야말로 상전벽해. 지금 알았던 것을 그 때 알았다면... 늦었지만 지금이라도 깨달아 다행이네. 허허허.”



다음 호 주제는 ‘**잠깐, 가을**’입니다. 초록으로 무럭무럭 자라던 나무가 이제 빨강, 노랑 빛으로 물드는 계절이 다가오고 있습니다. 가을 하면 떠오르는 독자님들의 추억이 있나요? 가을은 짧지만 추억은 길게 남습니다. 시절, 사람, 냄새 등 가을 하면 생각나는 것이라면 모두 좋습니다. 자유롭게 생각해 보고 응모해 주세요. 응모 마감일은 9월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 원고가 게재된 독자님에게는 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다.





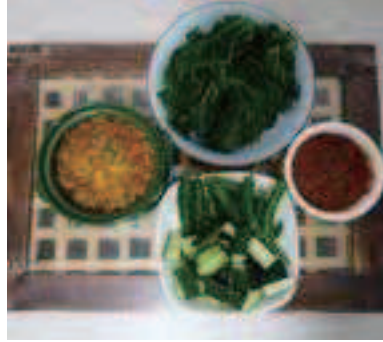
## 맛잘알 꿀조합

글·정리 / 홍보실 조경민



옛날에 기차여행하면 삶은 계란에 사이다가 필수였죠. 이젠 사이다 대신 탄산수와 삶은 계란이 환상의 조합입니다.

양재영 님\_광주 북구



날씨가 더워 입맛이 없을 때 여린 호박잎을 찌서 강된장으로 쌈을 싸고, 고추와 오이를 생된장에 찍어 먹으면 더는 다른 반찬이 부럽지 않아요.

박태숙 님\_경북 칠곡군



술안주로도 유명한 두부김치는 꿀조합 반찬입니다. 두부를 직접 만들어 건강식으로 묵은 김치와 곁들인 반찬은 오늘도 꿀맛입니다.

김경현 님\_광주 북구



단호박우유라테, 시원한 수박, 3색 토마토, 자연향 그윽한 쑥 찰떡, 꿀맛 바나나. 우리 집만의 맛잘알 식단! 이 정도면 괜찮죠?

임근혁 님\_충남 보령시

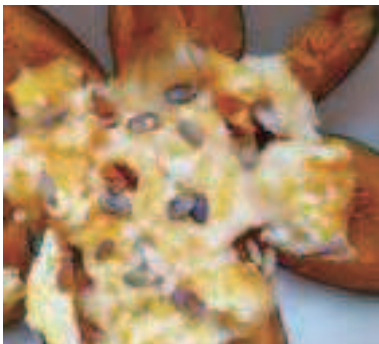




수수하고 소박한 한상입니다. 작은 텃밭에 손수 씨를 뿌리고 정성을 쏟아 부어 수확한 식재료로 만들었습니다. 영양 만점, 건강 반상 점심!  
김선규 님\_대구 북구



꽃게와 대하, 생선으로 끓인 해물탕입니다. 특히 5월에 잡은 살이 톡톡 오른 바지락을 넣고 끓이면 시원하면서 맛있고 영양가도 높습니다.  
채수황 님\_충남 보령시



먼저 단호박을 익힌 후 두껍 부분을 떼어내고 달걀과 치즈를 넣고 데우면 완성입니다. 단호박과 치즈, 달걀까자~. 추천합니다!  
김영성 님\_제주 제주시

다음 호 주제는 **‘글자조각’**입니다. 10월 9일은 ‘한글날’입니다. 한글 창제와 반포를 기념하고 우리 한글의 우수성과 공로를 기리며 독자님의 ‘일상 속 한글 관련 사진’으로 응모해 주세요. 길가다가 본 한글, 옷에 새겨진 한글, 한글 배우는 사진 등 한글과 관련된 사진이라면 모두 좋습니다. 응모 마감일은 9월 16일입니다. 자세한 응모 방법은 79쪽에서 안내합니다. 글이 게재된 독자님에게는 온누리상품권 3만 원을 선물로 드립니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.





## 독자의 출간 소식

비매품을 제외한 모든 책은 대형 서점,  
해당 출판사 인터넷 서점에서 구입할  
수 있습니다.

비매품 문의 : book@geps.or.kr

글·정리 / 홍보실 조경민

### 오령누에의 소망

김계식\_전북 완주군

시를 위한 삶, 일상의 생각을 담은  
시를 쓰는 저자의 29번째 시집이  
다. 1부 나날이 새날, 2부 밝음의  
층 쌓기, 3부 해거름의 소원, 4부  
아름다운 안달, 5부 긍정의 안목  
등으로 구성되어 있다. 1만 2,000  
원 / 인간과문학사

### 꽃보다 아름다운 생각

이성수\_전북 전주시

자연에서 들려오는 새소리, 물소  
리, 바람소리와 크고 작고, 높고 낮  
고, 길고 짧은 아름다움을 발견하  
며 한아름 안아보는 인생길을 담  
아낸 시집이다. 비매품

### 애별리고

조태연\_경기 평택시

‘애별리고’는 불교에서 말하는 팔  
고의 하나로 사랑하는 사람과 헤  
어져야 하는 괴로움을 나타내는  
말이다. 저자는 반목과 불통의 시  
대에 소통과 치유의 시로 독자들  
이 시의 향수에 젖게 한다. 1만  
5,000원 / 서울문학출판부

### 계화연풍

김수문\_강원 동해시

민중의 눈과 언어로 쓴 역사책으  
로 최도문 부사에게 버림받은 삼  
척 관내 기생 ‘계화’와 경상 방어사  
종사관 이수광을 목숨 걸고 지켜  
낸 김천 관노비 ‘연풍’의 눈으로 바  
라보고 기록했다. 1만 400원 / 퍼  
플

### 어느새[개정판]

방우달\_강원 춘천시

34년 직장생활 은퇴 후 읽기, 걷기,  
사색하기, 명상하기, 쓰기에 몰두  
하며 살아가는 저자의 행복한 삶  
과 그 향기를 담은 시와 단상 모음  
집이다. 9,000원 / 퍼플

### 순간의 선택

공대식\_경남 진주시

팔순을 바라보는 나이의 저자가 평  
소에 써 둔 글을 정리하여 엮은 책  
이다. 새벽형 인간, 늙어서 사랑 받  
는 호박, 행복지수, 독력 등 저자의  
살아온 모습이 담겨 있다. 비매품

### 핵심 90일 완성 사주공부 입문편 강의

김광수\_경기 평택시

내 운명을 알고자 하는 사람들을  
위해 명리학을 쉽게 풀어 놓은 책  
으로 나와 내 가족의 미래를 엿볼  
수 있다. 2만 9,000원 / 공감박스

### 아프리카 그 이후

천영순\_인천 서구

저자는 36년의 공직생활을 마치고  
아프리카에 코이카 해외 봉사  
를 갔다. 우간다에서 한국어교사로 2  
년간 봉사한 후 살아가는 이야기  
를 담은 책이다. 1만 원 / 유페이퍼

### 넓은 세상 즐거운 여행

이동호\_대구 달서구

백두, 금강, 설악, 한라, 지리산 등  
조국의 산하 기행과 세계 60여 개  
나라 여행 그리고 알프스, 하와이,  
뉴질랜드, 몽골, 히말라야 등 유명  
트레킹 탐방 여행기를 담은 책이  
다. 비매품

### 맞추기 연습

김병락\_경북 경산시

시조를 보고 듣고 쓰고 공부한 지  
어느덧 십사 년을 맞이한 저자가  
‘3543’ 운율로 담아 주위의 모든  
것을 소재로 쓴 시조를 엮은 시조  
집이다. 1만 원 / 소소담담

### 굽이굽이 강물처럼

천창우\_경남 밀양시

강물이 장애물을 만나고 그것을  
헤쳐 흘러가듯이 저자 또한 삶의  
과정이 교육과 더불어 분투의 연  
속이었다. 하지만 결국 인생의 보  
람으로 자리 잡은 저자의 회고록  
이다. 1만 5,000원 / 책퍼냄열린시



### 흐르는 세월 아름다운 삶

윤재문\_충북 청주시

시를 좋아하는 저자가 여행을 한 후 한두 편씩 지은 시를 엮어 자서전과 함께 출간한 책이다. 건강 정보, 생활 정보와 저자의 생활상이 잘 드러나 있다. 1만 5,000원 / 걸라북스

### 깊고 깊은 내 사랑

김보환\_인천 부평구

장난끼 많은 어린 시절과 파란만장한 장년기를 노년의 아름다움으로 승화시켜 영원한 사랑으로 담고자 하는 마음이 담긴 시조집이다. 비매품

### 시공의 경계를 넘나들며

박석현\_부산 해운대구

끝없는 목마름으로 시의 세계를 유영하는 시인이 쓴 책이다. 시공의 경계를 넘나들며, 팔분능선 어디쯤에서 흘러나오는 향기가 느껴지는 시선집이다. 1만 3,000원 / 세종출판사

### 詩로 꽃피는 당진

홍윤표\_충남 당진시

당진은 산과 바다가 어우러진 예술의 도시이다. 당진시를 애호하는 저자가 삶을 문화예술로 승화하고자 발표한 전자 시집이다. 1만 3,000원(e-book) / 한국문학방송.com

독자님의 출간도서를 소개합니다.  
공단 홈페이지 → 소통참여 → 월간공무원연금 → 원고투고에서 '웹스북스'를 선택해 책 제목, 출판사, 가격, 판매 여부, 소개글 1~2줄을 적어 투고해 주세요.

## { 이달의 연금지 추천도서 키워드, '공정' }



### 《공정 이후의 세계》

김정희원 지음, 2022, 창비 펴냄  
20대 대선의 방향을 결정하는 가장 논쟁적인 이슈였던 키워드는 '공정'이다. 허울뿐인 공정의 세계와 결별하고자 훼손된 '공정'이라는 이름을 정의로운 공정으로 바로 세우는 답을 제시해 주는 지침서이다.



### 《선량한 차별주의자》

김지혜 지음, 2019, 창비 펴냄  
은밀하고 사소하며 일상적이고 자연스럽게 벌어지는 일들 속에서 선량한 우리가 놓치고 있던 차별의 순간을 포착한다. 우리는 모두 다르고, 각자의 위치에서 아무리 공정하게 판단하려 한들 편향될 수밖에 없다. 차별에 대응하는 우리의 자세와 방향을 제시해 주는 책이다.



### 《공정하다는 착각》

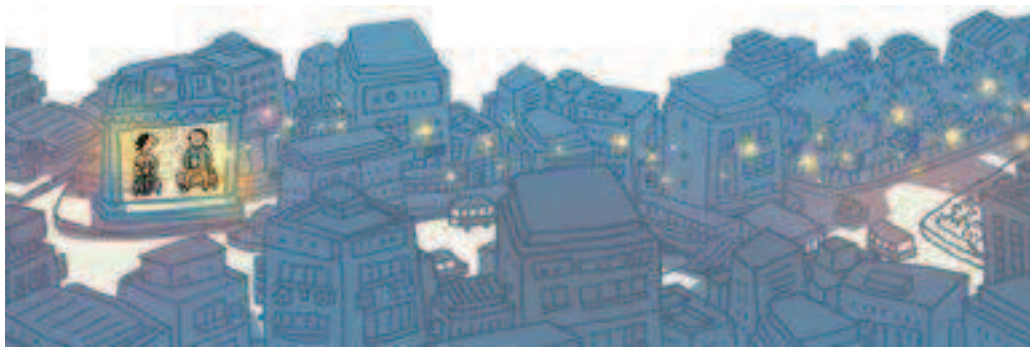
마이클 샌델 지음, 2020, 와이즈베리 펴냄  
저자는 '노력하면 성공할 수 있다'는 능력주의 이상이 잘못되어 있다고 주장한다. '공정함=정의'라는 공식은 정말 맞는 것인지 되짚어보게 하는 책이다. 하나의 공정이 또 다른 불공정을 부르는 상황에서 우리는 어떻게 하면 좋을지 생각해 보게 된다.





# 무인 커피가게

한창언 님\_경기 안양시



“알리 알리리, 알리 알리리, 알리리리 알리리리리” 휴대폰에 저장해 놓은 오전 5시 30분 알람소리가 울립니다. 주말이지만 부랴부랴 자리를 박차고 일어났습니다. 어제 저녁 이웃에 살고 있는 딸이 아침 산책을 하자고 하여 흔쾌히 그러자고 했기 때문입니다.

약속장소에 먼저 나가 딸을 기다리고 있었습니다. 어찌된 영문인지 3분, 5분, 10분이 지나가도 딸은 나타나지 않았습니다. 오늘은 설마 하면서도 예상은 빗나가지 않았습니다. 15분이 지날 무렵 혹시나 하는 걱정이던 마음에 조심스럽게 전화를 걸었더니 아직 잠에 취한 상태에서 모기만한 목소리가 흘러나옵니다.

잠시 후 늦었지만 같이 산책하자고 딸한테 전화가 걸려왔습니다. 약속장소 근처에서 만나 같이 한 바퀴, 두 바퀴 걷기 시작했습니다.

약 1시간 정도의 산책을 끝낸 후 마을 상가에 있는 24시간 무인커피가게에 들렀습니다. 딸은 시원한 아이스 아메리카노 두잔을 주문했습니다. 커피를 마시지 않는 내 것을 제외한 아내와 딸이 마실 커피였습니다. 먼저 기계에서 커피종류와 수량을 선택하고 휴대폰을 통해 결제를 하니 플라스틱 빈 컵이 나왔습니다. 얼음을 채우고 다시 한 칸 옆으로 옮겨 기계에 얹으니 커피가 흘러 나왔습니다. 참 신기하다고 느꼈습니다. 커피가 나오는 기계 옆 선반에는 약간의 책들은 가게를 이용하는 고객들에게 무료로 대여해 준다고 합니다. 게시판에 대여



# 신발론論

김수엽 님\_전북 전주시

일자, 이름, 도서명, 반납일자를 기록하면 됩니다. 딸이 추천해 준 박완서 작가의 ‘모래알만 한 진실이라도’를 대여하였습니다.

대여한 책을 겨드랑이에 끼고, 아내에게 배달해 줄 커피는 손에 들고, 무인 커피가게를 나와 집 앞 공터에 있는 벤치에 잠시 앉았습니다. 산책 후 맛보는 공기가 시원합니다. 현관문을 열고 들어오자마자 아내에게 커피를 건넸습니다. 아침 준비를 하던 아내는 커피를 받아 들고 미소 지으며 겨우 한 모금 마시고 정신이 버쩍 든다고 했습니다.

아내가 정성스레 차려준 아침을 먹고 무인카페에서 빌려 온 책을 펼쳐 보았습니다. “길은 사람의 다리가 낸 길이기도 하지만 누군가의 마음이 낸 길이기도 하다”라는 진정성 있는 소통에 대한 문장이 마음에 와 닿았습니다. 오늘아침 산책으로 조금이라도 단단해졌을 거라는 믿음을 가지면서 살며시 허벅지를 만져봅니다. 앞으로 가족의 건강과 화목한 생활을 위해 틈틈이 아침 산책도 같이 하면서, 무인 커피가게에 있는 서적을 통해 마음의 양식도 채워 나갈 다짐을 해봅니다.



하나의 지구地球 위에 내 길을 만든 운명  
더러는 유리 조각  
때로는 돌맹이에  
찢기고  
형체 무너진 내 삶의 이력서

낮 동안 분주하게  
발 냄새 저장하다  
점심때 현관에서 밝히고 차이어도  
주인을  
탓하지 않는 그 입이 무거운 당신

바쁘게 걸어온 삶 그 누런 피부마다  
병원에 가 잘라내고  
광도 내고 그랬지만  
이제는  
정년퇴직 후  
안식년에 든 그 사람





# 내가 야구광으로 살아가는 이유

오진엽 님\_서울 양천구



“건성건성 하고 해찰만 하는 너 같은 애를 어디에다 써먹어야 할지 모르겠다” 중학교 시절부터 아버지에 이끌려 논에서 일할 적마다 귀에 딱지가 끼도록 듣던 지청구였습니다. 어디에다 써먹어야 할지 모른다면서도 그냥 놀리기에는 제 노동력이 아까웠나 봅니다. 학교가 쉬는 날은 아이들과 놀지 못하고 논으로 밭으로 일하러 다녀야 했습니다. 그러니 휴일마다 학교운동장에서 벌어지는 동네 대항전 야구시합에 빠지는 것이 얼마나 속상했는지 모릅니다.

어느 날은 정말 야구가 하고 싶어 아버지 일을 거들어야 함에도 불구하고 그날은 친구들과 야구를 했습니다. 그런데 시합을 마치고 친구들과 학교운동장에서 나오다 그만 아버지와 맞닥뜨렸습니다. 화가 난 아버지는 그 자리에서 야구 방망이를 부러뜨렸

고 글러브를 다 빼앗았습니다. 그날 아버지는 쌀가마니에 흙을 담아 놓다란 둔덕에 있는 물꼬의 독을 쌓았습니다. 그런데 말입니다. 화가 난 아버지께서 그 쌀가마니에 흙과 함께 글러브까지 담는 게 아니겠습니까. 그 글러브들은 제 것도 아니고 제 친구 삼열이 것인데 말입니다. 정말 그날의 심정은 글러브와 함께 제가 그 쌀가마니에 구겨 넣어지는 기분이었습니다. 그날 밤, 친구에게 글러브를 어떻게 물어줘야 할지 끔끔 앓던 저는 샅을 들고 논으로 향했습니다. 무거운 흙가마니 대여섯 자루를 정신없이 해체하고 매장된 글러브들을 꺼냈습니다. 그리고 다시 흙을 담았습니다. 당시 말라깽이 중학생이었던 제가 어디에서 그런 힘이 나왔는지 지금도 불가사의 합니다.



# 상추

김제생 님\_세종 누리로



그런데 하필이면 다음 날 아버지는 그 논으로 일하러 가자며 저를 이끌었습니다. 이제는 죽었구나 하고 체념하며 도살장에 끌려가는 소의 기분이 이러했구나 싶었습니다. 그런데 웬일입니까. 아버지는 아무 말도 없이 제가 어둔 밤에 설렁설렁 싸놓았던 흙가마니에 새로 흙을 채워 다시 쌓았습니다.

달밤에 글러브 구출작전을 했듯 어릴 적 야구에 맺힌 한이 많습니다. 어쩌면 그 한 풀이로 쉼을 바라보는 지금도 야구에 미쳐 사는지 모릅니다. 사회인 야구 26년동안 단 한 번도 시합에 빠져본 적이 없습니다. 등골뼈가 부러진 산재에도 복대를 차고 아내 몰래 야구를 해왔습니다. 매주 수요일마다 글러브를 끼고 타석에 들어서는 것이 제게는 얼마나 황홀한지 모릅니다. 그런 저를 보고 사람들은 나이도 있으니 이제 그만 살 좀 하라 합니다. 그러나 야구 앞에서 몸을 사린다는 것이 용납이 안 됩니다. ‘야구가 밥 먹여주냐고’ 누군가 저에게 묻는다면, 저의 대답은 다음과 같습니다. 야구가 삶이고, 야구가 사랑이고, 야구가 밥입니다. 아니 어쩌면 제게는 저 수식어도 부족합니다. 저에게 야구는 그냥 단순히 야구가 아니고 ‘숨’이기 때문입니다.

무슨 재주  
그리 많아  
작은 벌레마저  
뒹굴음질 치는가?

한 잎 떼어 주고  
또 한 잎 떼어 주고  
아파도 외로움 속에서도  
하얀 눈물 닦아내고

사랑의 새잎 다시 키워  
행복의 맛을  
주고 또 주는가?

비우면 차오르는  
깊이 모를 옹달샘

제 한 몸 다 주고 나서도  
웃으면서 다시 피는  
사랑의 꽃







# 누구나 들을 수 있는 온라인 인생수업

글 / 홍보실 조경민

여러분은 ‘고학력자’인가요? 지금부터 소개해 드릴 ‘온라인 인생수업’에서 ‘학력’은 새로운 것을 받아들이고 익힐 수 있는 힘으로서 ‘학력學力’을 말합니다.

막상 퇴직하고 보니 은퇴 준비도 부족했던 것 같고, 돌이켜보면 재직 생활 중 하고 싶었지만 미뤄두었던 것을 새롭게 도전해 보고 싶은 것도 하나둘 떠오릅니다.

그렇다면 여기에 집중! 어떤 목적이든 배우고 익히려는 의지가 있는 모든 분에게 ‘온라인 인생수업’을 소개합니다. 공단과 함께 자신을 위한 교육과정을 만들어 보세요. 교육비 3만 원이면 3개월 동안 플랫폼에 등록된 모든 강의를 자유롭게 수강할 수 있습니다.

## ● 교육과정 (1개 과정만 신청해도 모든 과정 수강 가능)

구분	내용
웰에이징 아카데미	사회변화 트렌드, 건강관리, 연금·재무·세무, 라이프 등 웰에이징 삶 실현을 위해 꼭 필요한 정보가 종합된 과정
일의 재발견	지금부터 취미를 전문화하여 좋아하는 것도 즐기고 부수입도 챙기는 프로추어를 꿈꾸는 분을 위한 추천 과정
인생설계	김형석, 나태주, 박상철 등 석학들의 인생 조언도 듣고 오늘보다 나은 내일을 주도적으로 기획하고 싶은 분을 위한 과정

## ● ‘교육’ 신청하기



**STEP1** 공무원연금공단 홈페이지에 접속하여 중앙 우측의 내연금보기 버튼을 클릭 후 로그인하세요.





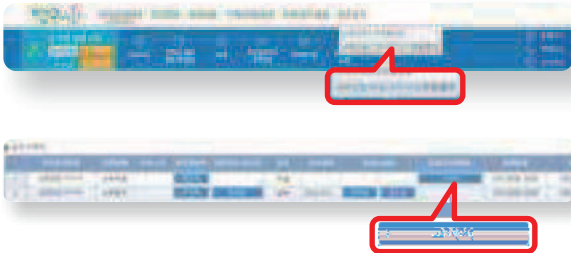
**STEP2** 페이지 상단 우측 ‘연급교육’ → ‘교육과정신청현황조회’를 클릭하세요.



**STEP3** 3개의 온라인 교육과정 중 신청을 희망하는 과정명을 클릭하세요.



**STEP4** 교육신청 ‘팝업’이 뜨면 휴대전화번호, 자택전화번호, 이메일 주소를 확인 또는 수정 후 저장을 누르세요.



**STEP5** 상단 우측 ‘연급교육’ → ‘교육신청/수강/고지서(수료증)출력’을 눌러 신청된 교육과정을 확인합니다. 스크롤바를 우측으로 이동하여 고지서 버튼을 클릭한 후 고지서의 가상계좌로 수강료를 납부합니다.

## ● ‘크리에이터’ 참여하기

크리에이터(Creator)란 이미 짜인 교육 프로그램을 수강하는 데서 벗어나 공단과 함께 과정 기획에서 제작, 진행에 참여하는 사람입니다. ‘이런 걸 배우고 싶다’는 아이디어 하나만 있어도 누구나 참여할 수 있는 크리에이터 모집에 많은 참여 바랍니다.

참 여 분 아	구분	내용
	추천	관심사, 유익한 유튜브 영상(정치, 시사, 종교 제외), 강사 등을 자유롭게 추천
	경험·지식	은퇴생활 경험이나 전문지식을 바탕으로 온라인교육에 본인이 직접 강사로 참여
	영상	본인이 직접 제작한 영상을 온라인교육에 제공(저작권과 초상권을 모두 소유한 영상에 한함)
	기술	영상 제작(촬영과 편집), 진행(사회자), 실시간교육 참여자 기술 지원 등에 직접 참여

※ 교육비 납부, 수강 등의 방법이 궁금하다면 오른쪽 QR코드를 통해 확인해 보세요.



※ 크리에이터에 관한 더 자세한 내용은 공단 홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 공지사항 → ‘온라인 평생학습 크리에이터를 모집합니다’를 참조하시고, 참여 신청은 오른쪽 QR코드를 이용하세요.





# 모두가 행복한 한가위!

제휴복지 추석 특가 기획전 안내

글 / 홍보실 권경희



이번 추석은 평소보다 이른 데다 또다시 코로나19가 확산되는 추세여서 가족과 함께 특별한 ‘늦캉스’(‘늦은 바캉스’의 줄임말)를 보내기에 딱입니다.

이에 공단은 전·현직 공무원을 대상으로 한 ‘추석 특가 기획전’을 준비했습니다. 추석선물 준비부터 늦캉스를 위한 숙박 예약까지 제휴복지 홈페이지(welfare.gwp.or.kr)에서 편리하게 둘러보세요. 행사 기간은 9월 8일까지입니다. 단, 여행·숙박업은 9월 한 달간 혜택을 적용받을 수 있습니다. 자세한 상품과 내용은 제휴복지 쇼핑몰 ‘추석맞이 특가기획전’ 팝업창 클릭 시 확인할 수 있습니다.

## 깜짝 이벤트

9월 8일까지 추석 특가 기획전 상품을 결제한 고객을 대상으로, 추첨을 통해 경품을 드립니다. 별도의 응모 과정 없이 상품을 결제했다면 자동으로 추첨 대상에 포함됩니다. 금호리조트 숙박권, 제주신화월드 숙박권, 건강검진권 등 푸짐한 경품이 준비되어 있으니 많은 관심 부탁드립니다.



## 여행·숙박업종 제휴 혜택

업체명	혜택
편앤티즈	숙박시설 40여 곳 할인 적용
롯데관광	제휴 할인가+2% 추가 할인 (초특가 상품과 일부 상품 제외)
여수 베네치아 호텔앤리조트	온라인 최저가 제공 + 낭만 요트 1인 무료권 제공
경주 코오롱 호텔	조식 패키지 최저가 제공
호텔포코	스위트 객실 예약 시 와인 1병, 와인잔 제공
금강송 에코리움	힐링 스테이(숙박, 석식, 조식, 힐링 프로그램 등) 최저가 제공



## 추석선물 대표 상품 둘러보세요~

### [특가물]

종근당건강 아이클리어 지아잔틴 선물세트  
(82,900원 → **26,400원**)  
농협 천애 황제홍삼골드 50ml x 30포  
(99,000원 → **18,100원**)

### [AK물]

애경 행운 3호 선물세트(42,500원 → **39,720원**)  
애경 퍼플 컬렉션 I-6호(68,900원 → **62,010원**)

### [상록물]

홍삼정 패밀리타임 100포(139,000원 → **36,800원**)  
국산한돈 LA돈대갈비 선물세트(49,300원 → **38,900원**)

### [e제주물]

이어도포크 흑돈 & 백돈 선물세트(86,900원 → **51,610원**)  
제주 황금향 선물용 골라담기(32,900원 → **30,930원**)

### [동반성장물]

천호엔케어 발효홍삼품은 산삼배양근  
(79,000원 → **20,000원**)  
산애직송 자연음식은 실속 표고버섯 300g  
(49,000원 → **34,000원**)

※ 추석에 임박하면 택배 배송이 조기에 마감될 수 있습니다.







# 맛도 영양도 듬뿍!

## 건강한 밥상을 위한 은퇴자 공동체 마을 지역 특산품 판매 안내

귀농·귀촌, 공동체 생활을 체험하는 ‘은퇴자 공동체 마을’에서 도시와 농촌 간의 상생을 도모하고 지역 경제 활성화를 위해 은퇴자 공동체 마을 특산품을 저렴한 가격에 판매하고 있습니다. 아래 QR코드를 통해 은퇴자 공동체 마을 홈페이지(maeul.geps.or.kr)로 접속해 보세요. 접속 후 상단 카테고리에서 ‘지역특산물판매’ → ‘주문신청’을 따라 들어가면 신청서를 작성할 수 있습니다. 일부 품목은 조기 품절될 수 있으며, 별도 표기가 되어 있지 않은 경우 배송비는 무료입니다. 마을 특산품 외 다양한 농산물을 공단 제휴복지서비스 내 ‘농산물 직거래장터’에서도 판매하고 있으니 많은 관심 부탁드립니다.



### 순천

고들빼기김치(1kg)  
15,000원  
배송비 3,500원



### 제주

막된장(1kg)  
23,000원



### 영월

포도즙(50개입)  
30,000원  
배송비 5,000원



### 진주

이슬송이버섯(1kg)  
30,000원



### 강진

다시마(200g)+  
미역세트(160g)  
22,000원



### 양구

곰취장아찌(1kg)  
18,000원



### 고창

생땅콩(1kg)  
18,000원

위 제품 외에도 총 17개 품목의 다양한 지역 특산품을 판매하고 있습니다.



은퇴자 공동체 마을  
홈페이지 바로가기



제휴복지 농산물 직거래 장터  
홈페이지 바로가기

로그인 후  
'농산물 직거래장터'  
게시판을 클릭해 주세요.





## 믿음이와 동행이를 투표해주세요!



공단의 귀염둥이 마스코트 ‘믿음이’와 ‘동행이’가 문화체육관광부 주최 ‘제5회 우리동네 캐릭터’ 예선에서 전문가 심사를 거쳐 30위 안에 들며 당당히 본선에 진출했습니다. 이제 대국민 투표를 통해 최종 수상작이 선정됩니다.

**‘믿음이’와 ‘동행이’가 대상을 수상할 수 있도록, 국민 투표에 많은 참여 부탁드립니다.**

또한, 투표에 참여해주신 연금지 구독자와 가족 분들을 대상으로 이벤트를 진행합니다. **투표 참여자 중 100분을 추첨해 모바일 문화상품권(1만 원)을 선물로 드립니다.**

이벤트 결과는 9월 21일 카카오톡 채널에서 발표할 예정입니다.



### 믿음이 동행이 투표하기



1. 왼쪽 QR코드를 카메라로 스캔해 ‘월간 공무원연금’ 카카오 채널로 이동합니다.
2. ‘소식’으로 이동해 ‘[이벤트] 믿음이 동행이 우리동네 캐릭터 투표 이벤트’ 게시글에서 투표 방법을 확인합니다.
3. ‘공무원연금공단’ → ‘믿음이와 동행이’ 1개 캐릭터만 투표합니다.
4. ‘믿음이와 동행이’를 투표한 PC화면이나 핸드폰 화면을 캡처합니다. 얼굴 사진 등 이 밖의 인증샷은 이벤트 추첨 대상에서 제외됩니다.



### 이벤트 참여하기



1. 왼쪽 QR코드를 카메라로 스캔해 이벤트 참여 페이지로 이동합니다.
2. 이름, 연락처를 작성합니다. ‘이미지 첨부’를 눌러 투표 인증 캡처 화면을 첨부합니다. 업로드까지 약 20초 정도 소요됩니다.

글 / 홍보실 권경희





## 공무원연금, 4대 비위 척결 위한 청렴·인권 선포식 개최



지난 8월 18일 공단은 ‘성비위, 갑질, 금품비위, 음주운전’ 등 4대 비위를 척결하고 청렴 실천 분위기 확산을 위해 ‘청렴·인권 선포식’을 개최했습니다.

올해 공단은 윤리경영을 추진하기 위해 ‘투명·공정한 조직문화 구축’, 윤리경영 제도 개선으로 ‘준법·윤리경영 체계 고도화’, 임직원 인권의식과 역량 강화로 ‘인권존중 문화 정착’ 등 3대 추진 전략과 실행과제를 마련했습니다. 공단은 국민권익위원회 주관 청렴도 평가에서 2년 연속으로 2등급을 받았습니다. 앞으로도 건강한 조직문화를 위해 청렴·윤리를 실천하며 반부패·청렴문화 확산에 더욱 앞장서겠습니다.

## 태풍·호우 대응 요령 안내



여름철에서 초가을까지는 태풍·호우 등 풍수해 피해가 많이 발생하는 계절입니다. 특히 태풍이나 호우가 예보되면 인명피해와 재산피해도 볼 수 있기에 더욱 주의가 필요합니다. 하천 주변이나 지하차도 같은 침수 위험 지역은 수위가 높아지면서 물살에 휩쓸릴 위험성이 높기 때문에 접근하지 않는 게 좋습니다. 공사장의 적재된 자재 가까이 가지 말고, 농촌에서는 물꼬를 점검하러 나가지 않는 것이 좋습니다. 강풍에 간판이나 유리창이 낙할 수 있기 때문에 외

출을 삼가고 공터나 건물 안으로 대피해야 합니다. 실내에서는 창문을 모두 닫고, TV나 인터넷으로 기상 상황을 확인합니다. 부득이하게 나가야 하는 경우에는 사전에 가족과 친척, 이웃 등 주변 사람에게 알려야 합니다.

글 / 홍보실 조경민



# 액티브 시니어 인생 지침서

## 월간 <공무원연금>

### 정기구독



정기구독신청

월간 <공무원연금>과 함께 활기찬 제2의 인생을 꾸며 보세요.  
건강·재정·관계 등 알찬 정보를 모았습니다. 건강하고 활기차게  
나이 들기 위해 '나' 그리고 '지인'에게 연금지를 선물해 보세요.

#### 정기구독 신청 안내

- 구독료 1,000원(연간 구독료 12,000원)
- 당해 12월까지의 구독료가 구독개시월 연금에서 공제됩니다. 다음 해부터는 1월 연금에서 연간 구독료가 자동 공제됩니다.
- 문의처 : 카카오톡채널(월간공무원연금)  
1588-4321

#### 코너별 투고·응모 및 당첨자 확인 방법

- 우리 가족 글마당, 200자로 전하는 이야기, 카메라에 담다, 겹스복스, 상록 네트워크, 인생탐험가  
모바일·홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 로그인(회원가입 필수) → 소통·참여 → 월간 공무원연금 → 원고투고
- 낱말 퍼즐, 연금 O×퀴즈, 월간고사, 독자의견  
모바일·홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모

- 카카오톡 채널에서도 투고·응모가 가능합니다. 카카오톡 우측 상단의 돋보기 모양을 눌러 '월간 공무원연금'을 검색하세요.



카카오톡 채널

#### ■ 우편접수

인터넷 사용이 어려운 독자님에 한해 우편접수도 받고 있습니다. 단, '카메라에 담다' 코너는 우편으로 접수할 수 없습니다. 우편으로 접수할 때는 독자번호와 휴대전화번호를 꼭 적어주세요.

#### ■ 보내실 주소

(63568) 제주특별자치도 서귀포시 서호중앙로 63  
공무원연금공단 홍보실

#### ■ 당첨자 확인

모바일·홈페이지([www.geps.or.kr](http://www.geps.or.kr)) → 소통·참여 → 월간공무원연금 → 이벤트 응모 → 당첨자 확인



## 월 간 고 사

연금지 9월 호 내용을 시험으로 준비했으니 문제를 풀며 복습 시간을 즐겨보세요. 정답이 잘 생각나지 않는다면 연금지 내용을 다시 한 번 살펴보세요. 정답은 다음 호에 공개되며, 정답자 중 추첨을 통해 당첨된 분께 모바일 문화상품권 1만 원을 선물로 드립니다. 응모 마감일은 9월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고해주세요.

1. 다음 중 평소에 채식을 하지만 상황에 따라 육식도 하는 자유로운 채식주의자는?

- ① 락토 ② 비건 ③ 페스코 ④플렉시테리안

2. '미쉐린 가이드'에 대한 설명이 아닌 것은?

- ① 타이어회사 '미쉐린'이 출판하는 가이드북이다.  
② 독자들의 15년 이상의 축적된 평가가 반영된다.  
③ 최고 등급 레스토랑은 요리가 매우 훌륭하여 특별히 여행을 떠날 가치가 있다는 의미다.  
④ 총 세가지 별점을 부여한다.

3. 위탁부모 선정기준이 아닌 것은?

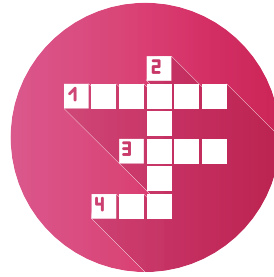
- ① 위탁아동과의 나이 차이가 50세 미만  
② 친자녀의 수가 위탁아동을 포함하여 4명 이내  
③ 가정에 가정폭력과 같은 전력이 있는 자가 없을 것  
④ 위탁아동의 양육과 교육이 가능한 가정

4. '녹내장'에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 높아진 안압에 시신경이 손상되는 것이다.  
② 세계 실명 원인 2위의 안과질환이다.  
③ 주기적인 눈 검진이 예방의 지름길이다.  
④ 후천적인 질환이다.

5. 77쪽에 등장하는 '우리동네 캐릭터' 본선에 진출한 공단의 귀염둥이 마스코트 이름은 '○○○'와 '동행이'입니다!

지난 호 월간고사 정답 : 1번-②, 2번-③, 3번-②,  
4번-④, 5번-아침가리



## 낱 말

### 가로 열쇠

- 쉬운 일이라도 협력하면 훨씬 쉽다는 속담 '○○○도 맞들면 낫다'에 들어가는 말.
- 본받을 만한 대상 또는 어떤 조치를 취하기 위해 대표로 내세워 보이는 것.
- 이솜 우화 <○○쥐와 도시쥐>.
- 고려시대 유학을 전수하던 나라의 최고 학부.
- 나무, 석탄, 석유 따위의 연료를 때거나 전기를 이용해 실내를 덥게 하는 장치.
- 괴로운 심정이나 사정.
- 요사스럽고 망령됨 또는 언행이 방정맞고 경솔함.
- 한집안의 법도 또는 규율.
- 조금 수다스럽게 재미있는 말을 자꾸 늘어놓는 것을 '○○거리다'라고 함.
- 어떤 분야에서 기예가 뛰어나 유명한 사람.
- 매우 강하여 겨룰 만한 맞수가 없는 사람.
- 해골 안에 고여 있던 썩은 빗물을 통해 큰 깨달음을 얻은 신라의 승려.
- 비행기나 비행선을 넣어 두거나 정비하는 건물.
- 날씨나 분위기가 몹시 스산하고 쓸쓸할 때 '○○스럽다'고 함.



# 퍼즐

가로세로 열쇠를 이용해 빈칸을 채워 보세요. 그중 ‘가~아’에 해당하는 글자를 순서대로 조합하면 문장이 나타납니다. 정답자 중 100명을 추첨해 선물로 모바일 문화상품권 1만 원을 드립니다. 응모 마감일은 9월 16일입니다. 응모 방법은 79쪽을 참고하세요.

출제 / 홍보실 권경희

## 세로 열쇠

- 죽어서 백골이 되어도 잊을 수 없다는 뜻으로, 남에게 은혜를 입었을 때 고마움을 나타내는 말.
- 자라서 어른이 됨.
- 김해 김씨, 안동 권씨, 풍산 류씨처럼 시조가 난 지역을 이르는 말.
- 한국 영화 최초로 제72회 칸영화제에서 황금종려상을 수상한 영화의 제목.
- 조선 영조 26년에 백성의 세금 부담을 줄이기 위해 만든 납세 제도.
- 날날의 특정한 사물이나 사람을 다른 것들과 구별하기 위해 고유의 기호를 붙인 이름.

- 태어나면서부터 죽을 때까지 일평생을 ‘○○에서 ○○까지’라고 함.
- 분위기, 상황 따위를 이치나 논리에 따라 바로 잡는 것을 ‘○○을 잡다’라고 함.
- 범죄를 저지른 후 일정 기간이 지나면 검사의 공소권이 없어져 공소를 제기할 수 없는 제도를 ‘공소○○’라고 함.
- 법원에 민사소송을 제기한 사람.
- → 금년 → 내년.

	1	사		2		3	가		4
5				6	7				
	8		아					9	
10				11	마				
		12					13		라
14		다			15				
				16					17
	18	나				19	바		

## 지난 호 정답

### 인간의 감정은 파도

인	기	척		배	달	민	죽
연	상		성	은		초	구
	청	첩	장		한	파	
감		자	기	만	죽		점
자	라			우		육	심
	조		저	절	로		시
용	기	내			마	구	간
도		의	금	부		정	





진세노사이드 **11.28mg/g**

우리땅에서 시작해서 고객의 손까지 엄격한 기준으로 만듭니다

# 유미네홍삼정

유미네홍삼정은 다릅니다.

인삼사포닌(진세노사이드) 함량이 약 **11.28mg/g**으로

일반 홍삼정(5.5gm/g)에 비해 2배 이상 높은 함량으로

보다 좋은 생산 품질을 위해 **매 생산마다 성분 분석을 의뢰**하여  
엄격하게 품질 관리를 하고 있습니다.



## 유미네홍삼정은 6년근 국내산 인삼(100%홍삼)으로만 만듭니다.

공무원 퇴직 후 20년 동안 홍삼만을 만들었습니다. 국내산 6년근 인삼 100%로 네 번 우려내고 섬세하게 열흘간 달여 한 병에 80뿌리 이상의 영양을 담았습니다.  
모든 것에 정성을 쏟아부어 만드는 것이 모두에게 희망을 주는 일이라는 자부심으로 공무원 가족 여러분들에게 자신 있게 권해 드립니다.



6년근 홍삼

**유미네홍삼정**

250g 1병\_ **120,000원**



6년근 홍삼

**길일기표 홍삼액골드**

1BOX(80g x 60포)\_ **97,000원**

**공동구매**

3병 공동구매 시 **1병당 100,000원**  
6병 공동구매 시 **1병당 95,000원**  
10병 공동구매 시 **10병+1병 1,000,000원**

**방문 구매고객 혜택**  
금산맛집 식권(2인권)  
or 주유권 20,000원

**주문방법**

농협 301-0223-5840-11 (예금주\_금산인삼사랑)  
문자주문 **010-3419-0184** 전화주문 **041-754-1532**  
충남 금산군 금산읍 장동길 52 [www.youmene.com](http://www.youmene.com)





맞춤형 기술인재 양정으로 명품취업이 보장된 대학

# 한국폴리텍대학



한국폴리텍대학  
바로가기

## 폴리텍 강점



**국내 최대 규모의 대학**  
(전국 40개 캠퍼스)



**인공지능 융복합(AI+X)  
인재양성 및  
실무중심의 커리큘럼**  
(이론30% 실습70%)



**높은 취업률 및 취업유지율**  
(취업률 80.6%,  
취업유지율89.4%  
5년평균)



**경제적인 등록금**  
(2년제 학위과정 학기당  
130만원 내외)



**직업훈련과정 훈련비  
전액 국가지원**



**실무경험을 갖춘 훌륭한  
교수진과 최고의  
교육장비 및 시설**

## 2년제학위과정

**대상** ① 고등학교 졸업(예정자)  
② 고교졸업 동등이상학력 소지자  
**기간** 2년  
**특징** 산업학사학위취득  
장학금 지급 ('21년 재학생 65.2% 수혜)  
원거리 거주자 기숙사 제공(일부캠퍼스 제외)  
수능 미응시자도 정식 지원 가능

## 전문기술과정·일반계고위탁과정

**대상** (전문기술) 만 15세 이상 미취업자  
(고교위탁) 일반계고 3학년 진급예정자  
**기간** (전문기술) 1년, 6개월 (고교위탁) 1년  
**특징** 훈련비 전액 국가 지원  
국가기술자격증(기능사) 필기 면제  
훈련장려금 지급(해당자)

## 하이테크과정

**대상** ① 2년제 대학 졸업(예정)자 또는 4년제대학 2년이상 수료자  
② 산업기사 이상 자격증 소지자  
③ 유사계열 2년 이상 실무자  
**기간** 1년, 10개월(캠퍼스별 상이)  
**특징** 훈련비 전액 국가지원  
국가기술자격증(기능사) 필기 면제  
훈련장려금 지급(해당자)

## 신중년특화과정·여성재취업과정

**대상** (신중년) 만 40세 이상의 미취업자  
(여성재취업) 만 15세 이상의 미취업자 여성  
**기간** (신중년) 6개월, 3개월 (여성재취업) 3개월  
**특징** 훈련비 전액 국가 지원  
훈련장려금 지급(해당자)

## 2023학년도 신입생 모집일정

과 정		모집전형	일 정	
2년제 학위		수시1차	'22. 09. 13.(화) ~ '22. 10. 07.(금)	
		수시2차	'22. 11. 07.(월) ~ '22. 11. 22.(화)	
		정 시	'22. 12. 29.(목) ~ '23. 01. 13.(금)	
전문기술 일반계고위탁 하이테크			'22. 11. 01.(화) ~ '23. 02. 28.(화)	
신중년특화	6개월	상반기	'22. 11. 01.(화) ~ '23. 02. 28.(화)	[모집 중] '22. 06. ~ 08.
	3개월			[모집 예정] '23. 06. ~
여성재취업			상 시 모 집	





공무원연금공단 메타버스  
'GEPS 연금타운' 오픈 기념

# 퀴즈 이벤트!



**'GEPS 연금타운' 구경하고 선물받자!**

2022.08.17.(수)-09.14.(수)까지

## 참여방법

1. 공무원연금공단 유튜브 구독!
2. 퀴즈이벤트 영상 시청
3. 메타버스 홍보관에서 정답 찾기

## 경품

- BHC 후라이드 치킨 + 콜라
- 베스킨라빈스 파인트
- 스타벅스 아이스아메리카노(Tall)

## 퀴즈내용

국민의 ○○을 팔로우

공무원의 ○○을 팔로우

○○에 들어갈 단어를  
영상 댓글에 남겨주세요!



이벤트 영상 시청



홍보관 바로가기

